
STUDIO DI PSICODRAMMA DI MILANO
SCUOLA DI SPECIALIZZAZIONE IN PSICOTERAPIA

SPECIALIZZANDA
Dott.ssa Chiara Pidello

TESI DI DIPLOMA

Psicodramma e Sport un binomio perfetto:
esperienze di psicodramma con atleti e gruppi di atleti

ANNO ACCADEMICO 2020

“Va’ e divertiti!”
(Giovanni Reviglio, allenatore di nuoto per salvamento, il mio allenatore)

INDICE

INTRODUZIONE	4
CAPITOLO PRIMO	
LA PSICOLOGIA DELLO SPORT	7
1.1. Che cos'è la Psicologia dello Sport	7
1.2. Lo psicologo dello sport	8
1.3. Un po' di storia	10
CAPITOLO SECONDO	13
2.1. Gli aspetti ambivalenti dello sport: fattore protettivo o di rischio?	13
2.2. Lo sport nei giovani: salute, ben-essere e comportamento leale	14
2.3. Lo sport nei giovani: fattore protettivo o di rischio per i disturbi dell'alimentazione?	16
2.4. Sport e fattore di rischio: il doping	18
2.5. Sport e fattore di rischio: la mania dello sport, gli sportivi compulsivi e gli sport addicted	23
CAPITOLO TERZO	
PSICODRAMMA E PSICOLOGIA DELLO SPORT	27
3.1. Il contributo teorico della Teoria moreniana applicato al lavoro in ambito sportivo a livello agonistico	27
3.2. Il fattore Spontaneità/Creatività (S/C)	28
3.3. Teoria del ruolo: atleta come persona caratterizzata da una molteplicità di ruoli	29
3.4. I contributi dello psicodramma alla trasformazione delle dinamiche relazionali e sociali in ambito sportivo (intersoggettività vs interdipendenza)	32
3.5. La sociometria come strumento di analisi e intervento nelle dinamiche del gruppo	35
CAPITOLO QUARTO	
ESPERIENZE DI LAVORO CON GRUPPI DI ATLETI	38
4.1. Progetto "BRACCIA, GAMBE E...TESTA!!! Una nuotata nella mente dell'atleta"	38
4.2. Incontro con un gruppo di atleti d'élite e utilizzo del test H.A.T.	51
PSICODRAMMA CON UN GRUPPO DI ATLETI D'ÉLITE	54
CAPITOLO QUINTO	
LO PSICODRAMMA NEL LAVORO CON IL SINGOLO ATLETA	57
5.1. Il caso di Andrea: "Mi sento come all'inizio di una salita con una paura bloccante"	58
5.2. Psicodramma a due – l'Atomo sociale	62
CONCLUSIONI	66
RINGRAZIAMENTI	68
BIBLIOGRAFIA	70

INTRODUZIONE

L'idea di scrivere una tesi sulla Psicologia dello Sport è sempre stata presente nella mia mente fin dai tempi della triennale all'università. Per varie ragioni e vicissitudini mi trovo solo, o meglio, finalmente ora a poterla scrivere.

Credo fortemente nel potere educativo e trasformativo dello sport nonché nei suoi valori più alti quali la cooperazione, la messa in gioco personale e di gruppo, l'importanza di porsi degli obiettivi, di "lavorare" con la mente e con il corpo per poterli raggiungere e l'importanza del rispetto per sé stessi e per l'altro.

Quando si parla di sport spesso si dice che è una scuola di vita, e io questo detto lo traduco in sport come possibilità di accedere alle esperienze fondamentali per la crescita personale quali la gratificazione, la frustrazione, la pianificazione degli obiettivi, il desiderio e il divertimento, la possibilità di sperimentare il giusto equilibrio tra la cooperazione e la competizione. Queste capacità si sviluppano in modo naturale nel corso del tempo, sostenute dal coinvolgimento attivo e diretto dell'individuo nella sua pratica sportiva.

Desidero scrivere una tesi riferendomi a questo ambito tanto specifico quanto trasversale ai diversi livelli di lavoro, da quello più propriamente clinico a quello formativo.

Nella mia vita ho incontrato lo psicodramma prima sui libri universitari, dei quali ho poco ricordo perché la figura di J.L. Moreno era citata in minima, se non infinitesimale parte rispetto alla qualità del suo contributo, e poi con il tirocinio durante il corso di laurea magistrale. Quando si parla di psicodramma si parla di *incontro* ed è proprio così che l'ho vissuto e nel quale mi sono immersa fin dal primo colloquio di selezione per il tirocinio universitario con Marco Greco. Dopo aver parlato un po' degli aspetti universitari, è stato il primo a valorizzarmi in quanto atleta professionista e portatrice di "diversità" come arricchimento, in un gruppo di tirocinanti di psicologia. Come seconda cosa mi ha invitato alla festa d'autunno dell'AIPSIM Piemonte, e quello è stato un vero *invito ad un incontro* in termini moreniani. Ho fatto per la prima volta esperienza diretta di che cosa voglia dire partecipare ad una sessione di psicodramma. Mi sono trovata di fronte al valore generativo e trasformativo, di messa in luce del proprio mondo interno e delle proprie tematiche, nonché la ricchezza del valore del gruppo come mondo ausiliario.

Durante gli anni universitari mi sono sempre chiesta come avrei potuto lavorare da psicologa, sia in termini operativi sia in quale ambito di intervento. Cercavo di proiettarmi nel futuro fantasticandomi nel mio studio, ma lì mi bloccavo. Sentivo che mi mancava qualcosa, percepivo il tipo di lavoro come "statico". Come poteva coniugarsi questa apparente immobilità con la mia anima sportiva e dinamica? Ecco che lo psicodramma è capitato "a fagiolo" per farmi riprendere in mano il percorso di studi strutturandomi un cammino chiaro e definito in testa: sarei diventata una psicologa psicodrammatista. Da brava sportiva ho messo in linea gli obiettivi partendo dal più vicino, la laurea magistrale, per arrivare al più lontano, il diploma da psicoterapeuta ad orientamento psicodramma moreniano.

Ed eccomi qui, sono arrivata all'obiettivo finale che là e allora mi ero prefissata. Ovviamente non sarà l'ultimo!

Ma veniamo al dunque. Questa tesi si sviluppa attorno al concetto di sport e di psicologia dello sport. Lo psicodramma rappresenta l'apporto creativo che io sento di poter aggiungere a quella che oggi è una branca ancora giovane e in via di sviluppo: la psicologia dello sport.

Denominatore comune è l'azione, il corpo e il movimento. Nello sport l'azione è il movimento, la messa in gioco rispetto all'obiettivo, l'aspetto ludico del gesto sportivo.

Per lo psicodramma l'azione è il punto di partenza per la riabilitazione alla spontaneità e creatività, e la riappropriazione delle proprie capacità e possibilità. Attraverso il movimento nello spazio, il corpo e la mente si immergono nell'esperienza psicodrammatica fatta di azione psico-motoria-relazionale.

Questa tesi è strutturata in modo da offrire una panoramica sulla psicologia dello sport e ha come focus privilegiato la fase adolescenziale, come lo sport in questa fase può agire come fattore protettivo o come fattore di rischio. L'intervento dello psicologo dello sport in questa fase di sviluppo può avvenire su due fronti principali, quello dello sport amatoriale e quello dello sport agonistico, ma anche formando le figure educative che lavorano nel settore sportivo sulle principali caratteristiche di questa fascia d'età e di come loro possano essere degli adulti significativi in grado di facilitare la crescita del ragazzo-atleta. Partendo dalla definizione di Psicologia dello sport, contestualizzandola all'interno della grande famiglia della Psicologia, proseguo con la sua storia, per poi affrontare quelli che possono essere i principali fattori di rischio e/o di protezione che lo sport porta con sé. Successivamente mi addentro nello specifico della pratica esaltando quelli che per me sono gli apporti creativi che lo psicodramma può offrire a quest'area d'intervento psicologico, formativo e psicoterapico, concludendo poi con quella che è stata la mia esperienza da psicologa con i gruppi e con i singoli nel mondo dello sport.

“Per ogni individuo, lo sport è una possibile fonte di miglioramento interiore.”
(Pierre de Coubertin)

CAPITOLO PRIMO

LA PSICOLOGIA DELLO SPORT

1.1. *Che cos'è la Psicologia dello Sport*

La psicologia dello sport è un ramo della psicologia che si occupa della pratica sportiva nei suoi diversi aspetti (esercizio fisico, attività fisica adattata, attività sportiva), a tutti i livelli (agonistico, amatoriale o riabilitativo) e che prende in considerazione l'intero ciclo di vita. E' una disciplina scientifica che tiene conto sia dei meccanismi emozionali e motivazionali implicati nella pratica sportiva, sia dei processi cognitivi e psicofisiologici correlati al gesto atletico o all'esercizio motorio (Mandolesi, 2017). Siccome il suo campo di azione e di indagine è molto ampio, la psicologia dello sport racchiude al suo interno anche la psicologia dell'esercizio fisico, anche se i campi applicativi non sono sempre sovrapponibili.

La psicologia dello sport e dell'esercizio fisico è un campo di studio e di applicazione sempre più specifico. Viene definita come l'applicazione di teorie e metodi psicologici alla comprensione della prestazione, dei processi mentali e del benessere delle persone coinvolte nello sport e nell'esercizio fisico (Moran e Toner, 2017). Il suo fine è quello del miglioramento della prestazione atletica, ma anche degli aspetti psicosociali delle potenzialità umane. In pratica si occupa dei fattori psicologici ed emozionali che incidono sulla prestazione e, contemporaneamente, degli effetti della pratica motoria e sportiva, anche di alto livello, sui fattori psicologici ed emozionali (Cox, 2012).

Una definizione che personalmente trovo molto bella è quella che ne dà Barbara Rossi (2007), una delle principali esponenti della psicologia dello sport in Italia. La Rossi definisce la psicologia dello sport come una scienza umana. È definita scienza perché tratta di medicina, chimica, neurofisiologia, statistica ecc. È umana perché il suo oggetto d'interesse principale è l'uomo ed è fondamentale che la psicologia, con le sue teorie e i risvolti applicativi, si confronti con esso. Ogni essere umano è portatore di unicità. Le teorie devono prendere in considerazione le differenze individuali nelle loro molteplici dimensioni, così come gli aspetti applicativi devono prendere in considerazione l'animo umano, il motore principale che muove e orienta l'individuo nel corso della sua esistenza.

La psicologia dello sport offre molti spazi di lavoro (di ricerca, formativo, clinico, della salute ecc.). È importante che lo psicologo trovi il suo spazio, o più spazi, che siano coltivati e sostenuti da interessi e competenze multidisciplinari.

1.2. Lo psicologo dello sport

Lo psicologo dello sport può lavorare su tre livelli: clinico, educativo e di ricerca. *«Lo Psicologo dello sport opera su tre versanti: quello della ricerca, per migliorare ad esempio la prestazione sportiva e per comprendere i processi cerebrali legati all'azione, quello della formazione, per promuovere a tutti i livelli e a tutte le età i benefici dell'attività fisica e quello della consulenza, per fornire strumenti idonei alla consapevolezza e gestione di sé o atti ad aumentare la motivazione»* (Mandolesi, 2017, p.47).

Dal momento che la scienza dello sport è caratterizzata da integrazione e multidisciplinarietà, è necessario che lo psicologo dello sport sia un professionista altamente preparato in ambito multidisciplinare, vale a dire sia in ambito psicologico che psicobiologico. È quindi importante che lo psicologo che opera in questo campo sia formato anche sugli aspetti derivanti dalle scienze motorie e sportive, come la biomeccanica, la fisiologia del movimento, la metodologia dell'allenamento ecc.

In ambito sportivo, compito dello psicologo è quello di aiutare l'atleta a relazionarsi con sé stesso, con i propri limiti e con le proprie capacità, i desideri e le paure, con la propria identità e con il proprio Super Io, con le proprie zone di luce e le zone di ombra, quindi con le proprie dinamiche interne che lo caratterizzano e lo definiscono. Un altro compito altrettanto importante è quello di aiutare l'atleta a riconoscere ed imparare a gestire le dinamiche esterne, il contesto relazionale e ambientale che lo circonda (scuola, lavoro, università, famiglia, allenatore, gruppo dei pari, squadra ecc.).

In ambito educativo lo psicologo si occupa, ad esempio, di formare i tecnici sportivi sui principali aspetti psicologici legati al target in cui operano, fornendo anche competenze per una comunicazione efficace, per la gestione del gruppo ecc.

In questi ultimi decenni stanno emergendo in ambito sportivo, così come in altri ambiti, figure professionali ambigue quali "mental coach", "coach", "motivatore", "mental trainer", "counselor" che esercitano a vario titolo e con gradi diversi di professionalità funzioni consulenziali. Dal momento che la psicologia dello sport è un ambito multidisciplinare, che porta con sé un certo grado di ambiguità per quanto riguarda gli ambiti di intervento specifici di ciascun professionista coinvolto, l'emergere e la diffusione di queste figure altre non risulta essere un aspetto positivo per tale settore. Il rischio è quello di portare confusione e mancanza di un'adeguata professionalità (riconosciuta a livello istituzionale) che disorienta e talvolta crea veri e propri danni per la salute psico-fisica dell'utente.

Proprio per gli aspetti di criticità che caratterizzano la Psicologia dello sport, in quanto ambito di intervento multidisciplinare, risulta fondamentale l'aspetto dell'etica professionale. Imprescindibile al lavoro in questo campo è l'aver ben chiaro il proprio ruolo professionale e operare dopo aver conseguito la formazione specifica e la supervisione nel proprio settore di intervento. Nessun ambito di intervento può essere fondato sull'improvvisazione, ma con l'adeguata formazione è possibile che chi lavora in Psicologia dello sport ricopra più di uno di questi ambiti di lavoro.

La Psicologia dello sport, in ambito scientifico, è vista come un campo interdisciplinare dove i settori della Psicologia e delle Scienze motorie e sportive sono attivamente coinvolti. A livello di riconoscimento formativo e di certificazione questa interdisciplinarietà ha creato a volte delle difficoltà (Brewer, 2009).

A livello europeo ed extra-europeo la formazione universitaria in Psicologia dello sport è divisa in due percorsi distinti: nell'ambito delle Scienze psicologiche con master universitari post-laurea e dottorati specifici in Psicologia dello sport e nell'ambito delle Scienze motorie e sportive, con master universitari post-laurea e dottorati specifici in Psicologia dello sport.

La situazione italiana, purtroppo, è piuttosto ambigua e non ancora ben definita. L'esperienza di master universitari in Psicologia dello sport è stata sporadica e non si è mai consolidata in percorsi regolari e continui. L'aspetto maggiormente problematico è che, attualmente, la formazione in Psicologia dello sport è organizzata da strutture non universitarie con corsi di vario tipo (definiti genericamente "master" e spesso aperti anche a non psicologi) per formare "operatori", "consulenti" o "esperti" in Psicologia dello sport. Le conseguenze sono il pullulare di figure pseudo-professionali che si muovono all'interno del contesto sportivo e che talvolta ripropongono modelli di intervento aziendali che non tengono conto però della peculiarità del settore sportivo giovanile, dove le necessità dei bambini e degli adolescenti sono completamente differenti rispetto al mondo lavorativo aziendale, oltre agli aspetti educativi attribuiti istituzionalmente allo sport.

Un altro aspetto di criticità riguarda la formazione dei tecnici sportivi, che comprende anche aspetti psicologici, e che è stata e lo è tuttora portata avanti dal CONI, dalle Federazioni sportive e dagli enti di promozione in maniera autonoma ed in modo autoreferenziale.

Nonostante il mondo dello sport e dell'esercizio sia estremamente complesso, ci sono degli aspetti che non possono essere sottovalutati, che vanno riconosciuti e che richiedono conoscenze e competenze di base chiaramente riconducibili alla figura dello psicologo (Bortoli, Cattafi e Vitali, 2020).

Gli aspetti principali sono:

- Il fatto che molti bambini ed adolescenti vivono in ambito sportivo, a qualsiasi livello, forti pressioni legate alla prestazione da parte delle principali figure di riferimento (genitori, allenatori, dirigenti);
- Le problematiche specifiche di discipline sportive che per prestazioni di altissimo livello in età giovanile possono portare ad incorrere in comportamenti a rischio per la salute psico-fisica (disturbi dell'alimentazione, doping...);
- La valorizzazione di una doppia carriera: studio-sport, lavoro-sport;
- La presenza di un elevato carico di stress e di situazioni esasperate, per le quali è fondamentale riconoscere le problematiche latenti o gli aspetti di disadattamento;
- La presenza di pratiche dopanti;
- Il riconoscimento nel mondo dell'esercizio fisico (fitness), che viene valorizzato per gli aspetti di salute, dei rischi di dipendenza, comportamenti compulsivi o di dismorfofobia.

1.3. Un po' di storia

La psicologia dello sport è considerata un settore giovane e in via di sviluppo.

Quando si pensa alla sua nascita spesso la si riconduce erroneamente al 1965 anno in cui Ferruccio Antonelli, importante psichiatra italiano, ha riunito a Roma i maggiori esperti internazionali delle scienze applicate allo sport. In questa occasione nasce l'International Society of Sport Psychology (ISSP) con lo stesso Antonelli come presidente, ma non la si può considerare come l'esordio della psicologia dello sport. Essa, in realtà, affonda le sue origini nella filosofia degli antichi greci. In quell'epoca lo sport era considerato un mezzo per ottenere gloria e vittoria e la filosofia greca, oltre a riconoscerlo come tale, ne ha promosso la pratica. Socrate sosteneva l'importanza della pratica sportiva come strumento, oltre che di perfezionamento fisico, di crescita mentale e Platone sosteneva l'importanza dell'educazione allo sport nella crescita dei giovani (Helzel 2016). Due esperti delle scienze motorie, Daniel Gould e Dana Voelker (2014), attraverso un'attenta analisi storica hanno individuato sei periodi attraverso i quali la psicologia dello sport si è andata delineando.

Il primo periodo risale all'antichità e si protrae fino ai primi del Novecento. Due date importanti di questo periodo sono il 1898, anno in cui lo psicologo e ricercatore americano Norman Triplett (1861-1934) pubblicò il primo esperimento scientifico di psicologia dello sport. Tale esperimento evidenziò quanto i fattori sociali fossero importanti nella pratica sportiva. Triplett focalizzò la sua attenzione sul comportamento dei ciclisti, essendo lui appassionato di questo sport. Dalle sue osservazioni evidenziò come le prestazioni degli atleti risultassero migliori quando essi gareggiavano in gruppo piuttosto che singolarmente (Triplett 1898). La seconda data importante è il 1913 anno in cui lo studioso francese Pierre De Coubertin (1863-1937) organizzò un convegno internazionale a Losanna all'interno del quale fu dedicata un'intera sessione agli aspetti psicologici e psicofisiologici della pratica sportiva.

Il secondo periodo individuato dall'analisi storica si delinea tra gli anni '20 e gli anni '30. Protagonista di questa fase è lo psicologo americano Coleman Roberts Griffith (1893-1966) il quale fondò il primo laboratorio di psicologia dello sport, l'Athletic Research Laboratory, presso l'Università dell'Illinois. Griffith fu inoltre il primo a tenere un corso accademico in psicologia dello sport. Grazie al suo considerevole contributo scientifico, volto ad analizzare i fattori psicologici in grado di influenzare la prestazione sportiva e al suo impegno verso questa disciplina, in America è oggi considerato il padre della psicologia dello sport. Nel frattempo in Germania, Giappone e Russia vennero condotte numerose ricerche in psicologia dello sport. Carl Diem fondò a Berlino il primo laboratorio di psicologia dello sport. Nel 1930 venne resa pubblica la *Carta della riforma sportiva* scritta da De Coubertin nella quale vennero delineati diversi aspetti dello sport tra cui «la distinzione netta tra cultura fisica ed educazione sportiva da un lato, fra educazione sportiva e competizione da un altro, ... lo sviluppo di una medicina sportiva basata sullo "stato di salute" anziché sullo "stato morboso", riservando una parte più grande all'esame delle caratteristiche psichiche dell'individuo» (De Coubertin 1931, in Mandolesi 2017, p.43).

Sono diverse le figure di rilevanza nel terzo periodo (anni '40-'70). L'Americano Franklin M. Henry (1904-1993) professore emerito di educazione fisica gettò le basi della moderna chinesologia

dedicando i suoi studi alla conoscenza degli aspetti psicologici che caratterizzano l'acquisizione di comportamenti motori. Sempre americana è la ricercatrice Dorothy Hazeltine Yates (1888-1959) la quale cominciò a fare ricerca in psicologia dello sport perché un pugile le chiese di aiutarlo nella gestione delle emozioni sul ring. Inoltre la Yates, durante la seconda guerra mondiale, insegnò le tecniche di rilassamento mentale agli avieri americani. Per le Olimpiadi di Melbourne del 1956 e per quelle successive del 1962 il Comitato olimpico giapponese pose particolare attenzione ai processi di preparazione mentale degli atleti, furono i primi tentativi di risvolto applicativo in questo ambito.

In Italia Ferruccio Antonelli (1927-2000) fu il primo a gettare le basi della psicologia dello sport in questo paese. Fu lui ad organizzare a Roma nel 1965, insieme ad un gruppo internazionale di studiosi, il Primo Congresso internazionale in psicologia dello sport. E fu proprio in questa occasione d'incontro tra studiosi del settore che nacque la Società internazionale di psicologia dello sport (International Society of Sport Psychology, ISSP), era il 20 aprile del 1965 (Cei, 2011). Questo convegno pose le basi per uno sviluppo più strutturato della psicologia dello sport grazie all'avvio di confronti e scambi di conoscenze scientifiche e sportive in campo internazionale.

Dopo la nascita dell'ISSP segue il quarto periodo che viene definito "fase di consolidamento" individuabile tra gli anni '70 e gli anni '90. Nel 1970 Antonelli diventò editore della rivista scientifica internazionale in psicologia dello sport (International Journal of Sport Psychology) e nel 1974 sempre Antonelli creò l'Associazione italiana di psicologia dello sport (AIPS). Questi anni sono caratterizzati dalla formazione di nuove ed importanti associazioni continentali come la FEPSAC (Federazione europea di psicologia dello sport) e la NASSPA (North American Society of Sport Physical Activity). È un periodo dove il confronto e la crescita scientifica in questo settore sono in grande aumento. In questi anni si fa avanti la visione dello sport come strumento educativo, d'integrazione e di vita sociale. Le nuove evidenze scientifiche mostrano come lo sport favorisce il benessere psicofisico ponendo l'interesse sulla promozione dell'attività fisica lungo l'intero ciclo di vita come fattore protettivo per la salute ed il benessere al punto da essere valorizzato come diritto di ciascun individuo dalle organizzazioni sanitarie. Dunque lo sport non viene più inteso solo dal punto di vista dell'attività fisica amatoriale o agonistica, ma si aprono nuove prospettive che vedono lo sport come strumento importante per la promozione della salute collettiva. Vengono indagati i fattori di adesione e mantenimento dell'attività sportiva e vengono studiati nuovi modelli di progettazione per facilitare l'accesso alla pratica sportiva e motoria in ogni fascia di età, prendendo in considerazione anche le fasce più deboli e le condizioni psicosociali più a rischio. Dal punto di vista della strutturazione di programmi mirati alla preparazione mentale degli atleti di alto livello, oltre alle tecniche di rilassamento e di riduzione dello stato d'ansia e al lavoro di imagery, si fa spazio la visione della psicologia dello sport come disciplina che necessita del dialogo e dell'integrazione con altri ambiti affini come le scienze del comportamento e le neuroscienze. Una protagonista importante di questo periodo è la psicologa americana Dorothy Harris (1931-1991) prima donna a ricevere un prestigioso riconoscimento internazionale, il premio Fulbright in psicologia dello sport nel 1989.

Il quinto periodo dura circa un decennio ('90-2000), l'attenzione degli studiosi è sempre più orientata agli aspetti applicativi, oltre a quelli psicologici ampiamente indagati. La psicologia dello

sport, la psicologia applicata allo sport, la psicologia dell'esercizio fisico ecc. diventano materie d'insegnamento universitario (Lucidi, 2011). Questi ultimi decenni sono stati caratterizzati da un importante lavoro di ricerca scientifica e conoscenza teorica che vede numerose pubblicazioni di esperimenti sulle riviste del settore che crescono esponenzialmente di numero.

Quello contemporaneo è definito come sesto periodo. Oggi la psicologia dello sport è riconosciuta come disciplina fondamentale all'interno dell'area delle scienze motorie e sportive. Una data importante di questo periodo per la psicologia dello sport in Italia è l'11 dicembre del 2012, in questo giorno nasce il Mind in Sport Team (MiST) il primo centro interuniversitario di ricerca e formazione nell'ambito della psicologia dello sport che comprende una decina di atenei italiani (Mandolesi, 2017).

A conclusione di questo paragrafo si può sostenere quanto la psicologia dello sport sia una disciplina che fonda le sue radici nel passato, che è in costante crescita e per la quale si sta mostrando sempre più interesse anche in ambito accademico.

CAPITOLO SECONDO

2.1. *Gli aspetti ambivalenti dello sport: fattore protettivo o di rischio?*

L'approccio allo sport può avvenire tramite tre modalità, che non si escludono l'una con l'altra. Una categoria di persone è quella dell'appassionato di sport, il tifoso, che però non lo pratica. Sono quelle persone a cui piace seguire uno o più sport, tifare per una squadra o per un atleta. Fruiscono della "bellezza o della bruttezza" dello sport in maniera indiretta, alimentando una passione senza che ci sia il coinvolgimento diretto nell'attività fisica. I meccanismi psicologici coinvolti in questa categoria di persone sono una più o meno forte identificazione con l'atleta o la squadra che si tifa e la possibilità di sperimentare una gamma di emozioni che vanno dall'esaltazione/eccitazione alla delusione/frustrazione, senza che ci sia alcun sforzo fisico.

Un'altra categoria di persone è quella relativa agli atleti agonisti, coloro che investono gran parte del loro tempo quotidiano ad allenarsi per raggiungere e superare i propri limiti, per gareggiare con altri atleti, misurandosi e confrontandosi costantemente.

Una terza categoria è quella di chi pratica sport a livello amatoriale, per il piacere di mantenere il proprio corpo in forma, per il piacere di socializzare tramite un'attività comune, e per alcuni di essi anche per il piacere di misurarsi con i propri limiti senza dover competere a tutti i costi.

Si può individuare anche una quarta categoria, quelli che fanno sport "perché me l'ha detto il medico", per necessità di salvaguardare il proprio benessere e la propria salute perché in situazione di rischio, perché in situazione di cronicità della malattia, oppure a seguito di un infortunio e quindi per un buon recupero delle capacità fisiche.

Ne consegue che lo sport fa parte della vita di gran parte della popolazione, per un coinvolgimento diretto e attivo o come interesse e passione da coltivare in "comodità sul divano". Ci sono anche sport classificabili in sport olimpici e sport non olimpici. Oppure sport facilmente accessibili a tutti e sport ai quali possono accedere soprattutto le categorie più agiate per l'onerosità del suo mantenimento.

Questa panoramica fa ben capire quanto lo sport, con i suoi valori e modelli che veicola, influenzi in maniera positiva o negativa la vita di molte persone.

L'esempio più comune e scontato è quello del movimento calcistico, portatore di ambivalenza per eccellenza. Come fattori protettivi ha la caratteristica di essere uno sport di squadra che può promuovere cooperazione, dialogo, sostegno reciproco, fiducia in sé e nel prossimo ecc. come fattori di rischio ci sono gli aspetti mediatici, il fatto che sia costantemente sotto i riflettori per la quantità di denaro che è in grado di muovere, alimentando falsi miti e false speranze. Il calcio, attraverso i mass-media, ha la capacità di far emergere in misura maggiore rispetto ad altri sport, modelli di riferimento, spesso discutibili per lo stile di vita che conducono oltre i campi da gioco. Il messaggio che viene veicolato in tal senso non è quello dei valori caratteristici dello sport, ma quello della popolarità e del denaro. Gli atleti perdono il loro carattere di sportivi e acquisiscono quello di semplici personaggi mediatici, del gossip. Il target più a rischio per questo genere di messaggi sono i giovani: ciò che viene appreso non sono i valori dello sport, ma la possibilità (piuttosto illusoria) di raggiungere la fama e il successo non tanto per le doti e le capacità fisiche,

quella che viene definita come *intelligenza cinestesica*, ma per il mondo sociale che si frequenta. Il tutto è ben lontano dai valori di etica e di morale caratteristici dello sport.

Lo sport risulta quindi un fattore protettivo e/o di rischio per la salute psicofisica in quanto veicola stili di comportamento che possono prendere due direzioni. Una direzione è quella della salute, del ben-essere individuale e in gruppo, del mantenimento della forma fisica senza sottoporre il corpo ad un eccessivo stress psico-fisico. Un'altra è quella della compulsione, del doping, e di uno stile di comportamento aggressivo verso sé stessi e verso il prossimo, che si declina in condotte a rischio per la propria salute (disturbi dell'alimentazione, assunzione di sostanze dopanti, abuso di alcool e droghe).

2.2. *Lo sport nei giovani: salute, ben-essere e comportamento leale*

La salute è un diritto fondamentale di ogni essere umano. È importante educare i giovani alla propria salute e al proprio ben-essere. È quindi importante offrire ai giovani la possibilità di fare esperienze positive dove il corpo è coinvolto in maniera sana. Gli effetti positivi della pratica sportiva sono stati ampiamente indagati sia da ricerche sperimentali, che da ricerche dotate di una maggiore validità ecologica. Lo sport può essere considerato come fattore protettivo che avvicina il giovane (bambino e adolescente) ad un'esperienza di sé, della propria corporeità, aiutandolo a comprendere il piacere e/o il rischio della propria salute. L'allenamento e il movimento sostengono lo sviluppo armonico del corpo, laddove non si spingono oltre il limite, diverso per ogni fascia di età. Prima di essere finalizzato alla prestazione sportiva, l'allenamento dev'essere orientato alla crescita equilibrata di ogni parte del corpo, compresa la mente. Quando ci sono queste condizioni, lo sport favorisce i processi di identificazione senza causare stress psico-fisico (Tavella, 2012).

Compito degli adulti è quello di avvicinare i giovani alla pratica sportiva come luogo di condivisione, di dialogo e di integrazione della diversità. È grazie agli adulti, figure educative di riferimento, che nel giovane viene promosso il processo di mentalizzazione alla base dello sviluppo di un pensiero critico che avvicina alla possibilità di adottare comportamenti sani che alimentano e confermano il narcisismo sano, verso forme di rispetto della propria corporeità come luogo di benessere e di affermazione di sé, della propria unicità.

Lo sport è riconosciuto come fattore protettivo per la salute psico-fisica in quanto veicola uno stile di vita salutare. In fase adolescenziale lo sport sostiene la crescita perché permette di sperimentarsi entro dei confini ben definiti e regolamentati ed è un antidoto contro il disimpegno e la noia, aspetti critici di questa fase. Grazie alla pratica sportiva l'adolescente impara a tollerare la frustrazione, migliora la costanza e l'impegno, impara a pianificare gli obiettivi e ad individuare la strada per raggiungerli, sviluppa importanti doti di socializzazione e fa esperienza di godimento e gratificazione legata al gesto atletico e all'ambiente sportivo. Questa esperienza nutre il senso di sé che è in via di definizione, all'interno di una fase caratterizzata da ambivalenza e crisi. Inoltre lo sport è uno strumento utile nella gestione dell'aggressività, permette di convogliare l'energia in eccesso verso una direzione più funzionale e meno distruttiva.

De Coubertin esaltò gli aspetti pedagogici e il valore dello sport praticato con lealtà, generosità e in assenza di violenza. Ritengo che nel lavoro con i giovani, a tutti i livelli, sia importante riprendere questo concetto e promuoverlo, oltre che per apprendere uno stile di comportamento leale verso il prossimo in ambito sportivo e nella vita sociale in generale, come guida verso un comportamento leale nei propri confronti, riconoscendo i propri bisogni, legittimandosi della richiesta di aiuto e/o di supporto, aprendosi al confronto con sé stessi e con gli altri.

Lo sport, oltre a sostenere lo sviluppo di capacità fisiche quali la prontezza di riflessi, la risposta agli stimoli, la resistenza, il rilassamento e la potenza, contribuisce allo sviluppo di qualità psicologiche ed etiche come il coraggio, l'abnegazione, la padronanza di sé e la perseveranza (Tenenbaum, 2001).

"Il far play è un modo di pensare, non solo di comportarsi". Questa frase è tratta dal Codice europeo di etica sportiva¹. Essa racchiude in sé il significato più profondo dell'etica sportiva: la capacità e la necessità che il far play non sia solo un insieme di norme che regola il comportamento in ambito sportivo, ma che fornisca una cornice etica all'interno della quale tutti gli attori coinvolti nell'ambito sportivo imparino a muoversi e ad orientarsi, trasformando quello che è un insieme di regole in una mentalità diffusa e condivisa (Vamplew, 2007). L'interiorizzazione di queste norme etiche promuovono nell'individuo la capacità di orientarsi anche all'esterno dell'ambito sportivo con sicurezza in sé stessi e con rispetto per sé e per il prossimo, verso il raggiungimento di altri obiettivi. Ciò che si può imparare dall'esperienza sportiva, che risulta arricchente per il proprio mondo interno e per le capacità relazionali, sono (Di Nuovo, Di Corrado, 2011):

- La capacità di *cooperare e competere*, sapendo distinguere quando è importante cooperare e quando è giusto competere, anche cooperando come è necessario fare negli sport di squadra;
- Lo *spirito di gruppo*, comprendere il valore del gruppo come elemento arricchente per il singolo, e come il singolo contribuisce come portatore di valore per il gruppo;
- La *disciplina personale*, è quella capacità che gli atleti sviluppano per poter raggiungere gli obiettivi. La disciplina di sé sostiene la costruzione del carattere, in quanto educa al valore della fatica e della sofferenza in vista di uno scopo. O per meglio dire, alla capacità di resistere alla fatica e alla sofferenza, tenendo a mente l'obiettivo prefissato. La disciplina personale sviluppa inoltre il dialogo interno, con la propria mente e con il proprio corpo, che porta ad una sempre maggiore consapevolezza di sé e dei propri limiti sapendo discriminare ciò che è possibile da ciò che non lo è o che lo diverrà (Mc Fee, 2003; Gau & Korzeny, 2009). Sostiene inoltre lo sviluppo dell'auto-efficacia (Steca & Militello, 2009);
- La *condivisione e il rispetto di regole precise* favoriscono lo sviluppo morale. Orientano il comportamento dell'atleta all'interno del contesto sportivo. Lo aiutano a discriminare ciò che è giusto da ciò che è sbagliato, a riconoscere il senso del limite e quando è possibile superarlo;

¹ documento redatto dal Consiglio d'Europa nel 1992

-
- La *tolleranza e il rispetto reciproco, fondamento della lealtà*, racchiude in sé la capacità di saper vincere e di saper perdere che si possono sintetizzare nel rispetto per l'avversario, per il giudice, per il pubblico. La capacità di onorare il vincitore e accettare la sconfitta (Loland, 2002), così come onorare la propria vittoria senza discriminare gli avversari che hanno perso.

2.3. *Lo sport nei giovani: fattore protettivo o di rischio per i disturbi dell'alimentazione?*

Sono state condotte numerose ricerche volte a verificare il fattore protettivo o di rischio nella pratica sportiva associata a diverse forme di disagio, anche particolarmente grave, come i disturbi dell'alimentazione (DA).

In età adolescenziale, ormai anche pre-adolescenziale, l'immagine del corpo è un tema critico caratteristico di questa fase. Molte ragazze, e sempre più ragazzi, riferiscono di cominciare a fare attività fisica per modellare il corpo a proprio piacimento, spesso per conformarsi a canoni di bellezza socialmente condivisi e culturalmente definiti. L'immagine di femminilità e mascolinità promosse dai mass-media fungono da guida nel rapporto con la propria immagine corporea. In età adolescenziale e prima età adulta i fattori di rischio legati all'ideale di bellezza sono più alti rispetto alla popolazione più adulta. L'oggettivazione del corpo della donna e la conseguente auto-oggettivazione sono due costrutti ampiamente indagati nell'ultimo ventennio. I loro effetti nocivi per la salute psico-fisica sono riconosciuti dalla comunità scientifica e sempre di più vengono promosse campagne di sensibilizzazione su questo argomento. Resta comunque ancora molto alto il fattore di rischio legato all'immagine di bellezza culturalmente definito anche nello sport, soprattutto per gli sport nei quali la prestazione è basata anche su fattori estetici e dove ci sono dei giudici a valutare la prestazione, e quindi l'atleta protagonista.

In campo scientifico il tema è dibattuto, da un lato lo sport può risultare come fattore protettivo rispetto al rischio di incorrere in DA in quanto favorisce nell'adolescente lo sviluppo di un'immagine corporea più sana, basata su aspetti funzionali e non solo estetici. Questo aspetto protettivo dello sport risulta tendenzialmente vero in quegli sport dove la prestazione non è legata ad un aspetto estetico. Negli sport come ad esempio la danza, la ginnastica ritmica, il pattinaggio ecc. dove il peso e le dimensioni corporee sono coinvolte nel giudizio della prestazione con una maggiore pressione verso la magrezza, risulta maggiore il fattore di rischio correlato ai DA. Più lo sport è di alto livello maggiore è il rischio di incorrere in DA (Garner & Garfinkel, 1980; Smolak, Murner & Ruble, 2000) anche in atlete molto giovani (Anshel, 2004). Byrne e McLean (2001), dopo aver esaminato la letteratura sulla relazione tra la pratica sportiva e i DA, hanno concluso che la percentuale di atleti che ricorre a metodi non salutari per il controllo del peso risulta compresa tra il 15% e il 78%. Anche altri autori riportano alte percentuali di atlete che utilizzano strategie disfunzionali per il controllo del peso (vomito, lassativi ecc.) ispirate da modelli comportamentali come le atlete più anziane e gli allenatori (Schwarz et al., 2005; Anshel, 2004).

Dunque il livello agonistico e il tipo di disciplina risultano essere i principali aspetti coinvolti nella modulazione tra aumento o attenuazione del rischio di incorrere in DA. È anche vero però che

molti degli studi che hanno valutato il ruolo del livello agonistico sono pochi e asistematici e che alcuni studi riportano risultati contraddittori rispetto ai fattori positivi o negativi per la salute coinvolti nella pratica sportiva. Infatti la pratica sportiva è risultata essere un fattore positivo per quanto riguarda l'insoddisfazione corporea. Smolak e collaboratori (200) hanno evidenziato che l'insoddisfazione corporea è minore in chi pratica sport rispetto a coloro che conducono uno stile di vita sedentario. De Bruin et al. (2007) hanno confrontato atlete di interesse nazionale con ragazze non sportive riportando maggiore soddisfazione corporea nelle sportive. Alcuni studi, però, hanno anche evidenziato il ruolo del gruppo sportivo e dell'allenatore nel modulare l'interiorizzazione degli ideali di bellezza mediatici proponendo modelli di comportamento alimentare disfunzionali, ritenendoli però efficaci. Schoffier e collaboratori (2010) hanno condotto uno studio esaminando queste relazioni su di un gruppo di adolescenti sportivi di alto livello, evidenziando come sia l'allenatore che il gruppo sportivo accrescono l'intensità dei comportamenti alimentari disturbati e degli atteggiamenti disfunzionali nei confronti del cibo, non in modo diretto ma attraverso la mediazione della perceived physical ability. Hanno inoltre evidenziato come la famiglia e il gruppo dei pari non sembrano influire significativamente né sulla perceived physical ability né sulla perceived physical appearance, ma predicono direttamente gli atteggiamenti e i comportamenti alimentari disfunzionali.

In conclusione, sebbene ci sia ancora grande dibattito a riguardo, c'è coerenza nella maggior parte degli studi condotti nel sostenere che nella pratica sportiva ci sia una tendenza ad adottare con maggiore frequenza comportamenti disfunzionali di controllo del peso. Tali comportamenti variano dalla restrizione calorica al saltare i pasti per dimagrire o per non ingrassare, l'alternanza ciclica fra abbuffate e condotte compensatorie come il vomito auto-indotto. In alcune circostanze e in alcuni sport, tali strategie vengono considerate funzionali alla prestazione. Ad esempio negli sport dove si gareggia in base alla categoria del peso, alcuni atleti utilizzano strategie compensatorie e di controllo del peso i giorni precedenti la gara per riuscire ad accedere alla categoria di peso inferiore e gareggiare con avversari meno forti aumentando la possibilità di vittoria (Lombardo, 2011).

Si può dunque notare come anche all'interno dell'ambiente sportivo l'immagine corporea è fatta oggetto di giudizio, laddove il corpo è il mezzo principale per raggiungere l'obiettivo sportivo. Ciò crea notevoli disagi psicologici, ma anche fisici, negli atleti e in particolar modo nelle atlete. Oltre ai comportamenti a rischio adottati per mantenere il controllo sul proprio corpo, ciò che può avvenire nella mente dell'atleta durante la competizione, ma anche durante l'allenamento, è una maggiore attenzione orientata alla percezione che gli altri potrebbero avere del suo corpo piuttosto che riuscire a porre l'attenzione esclusivamente sulla gara e sul gesto atletico necessari al raggiungimento della buona performance. Lo sguardo dell'altro diventa lo sguardo attraverso cui l'atleta si guarda, spostando l'attenzione da quello che è importante compiere in quel momento (la gara), su quelli che sono i possibili difetti che non le permetteranno di ottenere una buona performance. Quando un atleta non è totalmente centrato con la mente e con il corpo sul proprio gesto atletico, perché lo spazio mentale è occupato da altre preoccupazioni, alcuni dei rischi nei quali può incorrere sono l'infortunio e la mancanza di una buona performance che a loro volta possono comportare ulteriori ripercussioni in negativo nella carriera di un atleta. Spesso ciò

avviene in maniera inconscia quindi, nell'analisi del processo della gara, non è possibile ricondurre alle reali motivazioni ciò che è accaduto. Il sostegno psicologico e psicoterapico possono essere utili per scardinare queste forme di pensiero, dando un adeguato spazio a quelli che sono i disagi e le motivazioni coinvolte alla base di una "cattiva performance" e quelle che sono le condotte a rischio che possono portare allo sviluppo di gravi patologie come i DA.

2.4. *Sport e fattore di rischio: il doping*

Una brutta piaga che caratterizza lo sport è quella della pratica dopante.

Il termine doping nasce in contesti che non sono prettamente legati allo sport. Un'ipotesi della derivazione di questo termine viene dall'utilizzo di una bevanda energetica (chiamata *doop*) volta a sostenere lo sforzo fisico aumentando la capacità di resistenza e di forza che veniva usata dai marinai olandesi durante le attraversate burrascose dell'oceano, quattro secoli fa. Un'altra ipotesi di derivazione del termine viene dal termine *dop*² oppure da *dope*³, divenuto poi verbo *to dope* tra i britannici, che si riferiva ad una tipica bevanda stimolante a base di acquavite utilizzata dalle popolazioni dell'Africa australe come inebriante per le danze cerimoniali che avvenivano in occasioni religiose. Il vocabolo *doping* storicamente risale al 1889 e si riferiva ad una miscela di oppio, tabacco e altri narcotici che veniva somministrata negli ippodromi del Nord-America per falsare le corse dei cavalli.

Il concetto di doping come sostanza prodigiosa associata alla pratica sportiva, volta a modificare ed esaltare la forza fisica, nasce già nell'antica Grecia dove lo sport assume una grande importanza all'interno della vita sociale ed istituzionale. Le principali sostanze coadiuvanti erano funghi stimolanti, allucinogeni ed erbe ergogene, così come riportato negli scritti da Filostrato e Galeno (II e III sec. d.C.). Anche i gladiatori romani privilegiavano l'uso di sostanze stimolanti come l'amanita muscaria, un fungo con caratteristiche stimolanti e allucinogene, come riporta nei suoi scritti Plinio il Vecchio (I sec. d.C.). Con l'avvento del Cristianesimo lo sport occupa sempre minore spazio e così anche l'utilizzo di sostanze stimolanti. È con l'istituzione delle Olimpiadi moderne che l'interesse per la competizioni sportive torna in auge e con esse l'interesse economico associato allo sport. Si riapre quindi la strada della pratica legata all'uso di sostanze dopanti volte a favorire nel minor tempo possibile e con minor sforzo psico-fisico la possibilità di raggiungere il massimo dei risultati desiderati. Ormai è storia nota quella della massiccia e diffusa pratica dopante avvenuta nell'Unione Sovietica e nella Germania dell'Est prima che il muro di Berlino venisse abbattuto. In quegli anni nacquero laboratori medico-scientifici volti a questa pratica, uno di questi era il famoso laboratorio di Lipsia. Vennero condotte sperimentazioni farmacologiche sugli atleti somministrando ormoni e steroidi anabolizzanti. Ben presto questa pratica si diffuse anche al di là del muro e nel 1961, dato il crescente abuso di sostanze dopanti, il CIO (Comitato Olimpico Internazionale) istituì una commissione medica con il compito di indagare su questa pratica. Nel

² dialetto africano dei Cafri, popolazioni bantu stanziate nelle regioni costiere dell'Africa australe

³ dialetto boero – dall'olandese *boer*, contadino

1976 il CIO la definì come «la somministrazione ad un soggetto sano o l'utilizzazione da parte dello stesso, per qualsiasi mezzo, di sostanze estranee all'organismo o di sostanze fisiologiche in quantità o per vie anomale, e ciò al solo scopo di influenzare artificialmente ed in modo sleale la prestazione sportiva di detto soggetto in occasione della sua partecipazione ad una competizione» (Mallia, 2011). Sempre il CIO stilò un protocollo comune e standardizzato che definiva la metodologia da utilizzare per i prelievi e le analisi tossicologiche sui campioni nei primi laboratori accreditati, insieme ad una lista di sostanze vietate. Nonostante il fenomeno fosse ormai uscito allo scoperto, tale pratica continuò e così nel 1999 nacque la WADA (World AntiDoping Agency), un organo sopra le parti a cui venne affidato il controllo e il potere di emanare normative volte a contrastare tale fenomeno. Nel 2003 la WADA elaborò il Codice Mondiale Antidoping, un documento su cui si basa il Programma Mondiale Antidoping che ha come finalità la promozione della salute, l'uguaglianza e la lealtà di tutti gli atleti, sorveglia e garantisce l'applicazione dei programmi antidoping a livello nazionale ed internazionale, imponendo lo stesso trattamento sanzionatorio in tutti i paesi affiliati al CIO. La WADA è inoltre colei che accredita i laboratori preposti al controllo anti-doping nei diversi paesi appartenenti al CIO.

Nel 2011, nel pieno della mia attività agonistica, sono stata inserita come atleta nel sistema WADA. In pratica dovevo inserire settimanalmente, in un programma preposto, i luoghi che frequentavo e gli orari, così da poter permettere al controllo antidoping di potermi eventualmente effettuare il test antidoping "a sorpresa", in aggiunta ai test effettuati durante le competizioni, direttamente a fine gara, organizzati dalla NADO (Organizzazione Antidoping Nazionale) del CONI (Comitato Olimpico Nazionale Italiano) e riconosciuta dalla WADA come organo preposto al controllo antidoping sul territorio italiano.

Data l'illegalità della pratica legata al doping, che quindi conferisce un tabù in molti contesti sportivi, la letteratura scientifica legata alla ricerca degli aspetti psicologici coinvolti è piuttosto limitata. Piuttosto che fare riferimento ai dati relativi al controllo anti-doping, il campo della ricerca si è concentrato sull'uso auto-riferito da parte degli atleti e sulla loro percezione dei compagni di squadra e degli avversari che lo fanno. Quantificare il fenomeno doping nello sport è molto difficile e le stime non sono unanime. È stato invece ampiamente indagato il perché si fa uso di doping, quali sono gli aspetti motivazionali implicati in questa pratica. A partire dagli anni '80 sono stati delineati diversi modelli esplicativi capaci di spiegare la *motivazione* alla base di questo comportamento.

Un primo modello è quello di natura economica dove la scelta di far uso di sostanze dopanti da parte dell'atleta è vista come una scelta di natura utilitaristica e razionale. Gli autori di questi studi assumono che il caso del doping rientri come un caso speciale del «dilemma del prigioniero», dove l'azione di ciascun attore coinvolto, in questo caso l'atleta, ha conseguenze su entrambi gli attori, come il scegliere di gareggiare con onestà oppure con disonestà dopandosi. Entrambi gli attori, gli avversari, potrebbero adottare la strategia comune migliore per entrambi che è quella di gareggiare doping-free, ma data la scarsa se non nulla informazione e fiducia sulla decisione dell'altro c'è maggiore possibilità che la scelta degli atleti venga distorta da questa mancanza e quindi si incorra con più facilità nella pratica dopante (Breivik, 1987; Haugen, 2004; Heber, 2008).

Un secondo modello esplicativo è quello di Donovan e colleghi (2002) i quali hanno utilizzato l'Health Belief Model per sviluppare un modello teorico di controllo del doping. Secondo questo modello la scelta di intraprendere un comportamento di uso di doping da parte degli atleti è da considerarsi come la sintesi tra il rapporto tra costi e benefici, la personalità e la moralità dell'atleta, la legittimità delle sanzioni organizzative, il contesto sociale con particolare attenzione al gruppo di riferimento e gli atteggiamenti verso il doping.

Un terzo modello è quello presentato da Strelan e Boeckmann (2003). Questi autori assumono che il comportamento di chi fa uso di doping sia al pari di un comportamento criminale, applicando a tale spiegazione la teoria della deterrenza (Paternoster, 1987). Questo modello considera che la decisione dell'atleta di far uso di doping sia la risultante di un processo di analisi dei costi (ad es. le sanzioni sportive) che agiscono come deterrenti e dei benefici (es. un maggior guadagno legato al successo). Sempre gli stessi autori hanno poi trovato un'applicazione empirica a questa teoria indagando 116 giocatori di football australiani. Hanno analizzato quali sanzioni tra quelle legali, sociali, morali e le preoccupazioni relative alla salute dovute all'uso di doping, hanno un maggiore effetto sull'intenzione di far uso di doping. In linea con la teoria della deterrenza, lo studio riporta che maggiore è la certezza e la severità percepita di ciascuna sanzione considerata e minore è la probabilità che l'atleta decida di far uso di sostanze dopanti. Risultano invece fattori protettivi solo le credenze morali personali e la paura per le possibili conseguenze negative sulla salute quando l'atleta considera tutte le possibili sanzioni nel loro insieme. Le sanzioni legali e i controlli anti-doping sortiscono un basso effetto come deterrente nel condizionare la scelta, anche ipotetica, di far uso di sostanze dopanti, rispetto alle sanzioni morali e legate al rischio per la propria salute (Strelan e Boeckmann 2006).

Petroczi e Aidman (2008) hanno teorizzato il modello del ciclo di vita del doping, dove l'uso di sostanze dopanti è inteso come un aspetto strategico/funzionale al raggiungimento di un obiettivo prestazionale. Questo modello postula che nel momento in cui un atleta fissa degli obiettivi, per poterli poi raggiungere entra all'interno di un circolo che prevede delle tappe. Gli autori ne distinguono cinque: 1. La *scelta* degli obiettivi e delle azioni da intraprendere per poterli raggiungere; 2. L'*impegno* che ci mette nel raggiungerli; 3. L'*esecuzione* dei piani d'azione stabiliti per poterli raggiungere; 4. Il *feedback* sul raggiungimento o meno degli obiettivi prefissati; 5. La *valutazione* degli obiettivi ed eventuali modifiche dei piani d'azione. Il risultato degli ultimi due step del ciclo può portare a diverse strade: a) ripetere il ciclo senza aggiustamenti; b) ripetere il ciclo con degli aggiustamenti; c) abbandonare lo sforzo per il miglioramento della performance. Gli autori individuano dei fattori di vulnerabilità e di inibizione che influenzano il processo, capaci di inibire o facilitare l'uso di sostanze dopanti in ciascuno step del ciclo. Un aspetto importante da tenere in considerazione è che questo sistema di fattori varia a seconda della fase di sviluppo che l'atleta si trova a vivere. Perciò lo stesso atleta può trovarsi in condizioni di vulnerabilità in alcuni periodi della sua carriera e non in altri (ad esempio a seguito di un infortunio o di un grande fallimento).

Questi fattori possono essere racchiusi in 4 categorie:

-
1. Fattori individuali e di personalità;
 2. Fattori legati al sistema;
 3. Fattori situazionali;
 4. Fattori ambientali.

Purtroppo il fenomeno del doping non è unicamente confinato all'ambito sportivo di alto livello ma è sempre più diffuso anche nei contesti sportivi amatoriali giovanili. Gli studi riportano che i maschi ne fanno uso in misura maggiore rispetto alle femmine e i dati preoccupanti sono che gli adolescenti riportano un'età di inizio sempre più precoce (Calfee & Fadale, 2006). Per quanto riguarda la popolazione italiana Lucidi e collaboratori nel 2004 hanno indagato il fenomeno su di un campione di 952 studenti provenienti da 8 scuole superiori di Roma con età compresa tra i 14 anni e i 20 anni. Da questa indagine è emerso che il 3,1% (di cui il 5,2% maschi e l'1% femmine) degli adolescenti ha dichiarato di aver fatto uso di almeno una sostanza dopante negli ultimi 3 mesi. Fra le sostanze utilizzate sono emerse in misura maggiore gli anabolizzanti e gli stimolanti. Oltre agli aspetti motivazionali sottostanti all'uso di sostanze dopanti, la letteratura scientifica si è anche interessata ad indagare quelle che sono le caratteristiche psicologiche degli adolescenti che fanno uso di doping. In sintesi sono state individuate tre macro categorie dei fattori di rischio associabili all'uso di doping.

La prima categoria si riferisce alle *caratteristiche individuali*: sono state individuate differenze tra gli atleti professionisti, che fanno uso di doping per aumentare la loro performance, e atleti amatoriali adolescenti, che fanno uso di doping spinti dal desiderio di migliorare il proprio aspetto fisico (Durant et al., 1995; Kindlundh et al., 1999). Sono state inoltre rilevate, per quest'ultima categoria di atleti, delle caratteristiche psicologiche caratterizzanti come: umore depresso ed elevata ansia, bassi livelli di autostima, insoddisfazione, insoddisfazione per il proprio corpo (Raevuori et al., 2006; Irving et al., 2002); elevata aggressività, irritabilità ed insonnia (Bahrke et al., 1992); elevate aspettative circa gli effetti positivi delle sostanze ad azione dopante (Wright et al., 2000) maggiori conoscenze degli pseudo vantaggi conseguenti all'assunzione di, ma al contempo una minore consapevolezza degli effetti collaterali di tale assunzione (Komoroski & Rickert, 1992); ritengono che l'uso di sostanze dopanti aumenti la sicurezza in se stessi, aumentando il coraggio (Kindlundh et al., 1999) e garantisca il successo (Tricker & Cannolly, 1997). La seconda categoria si riferisce agli *aspetti socio-ambientali*, ovvero come l'influenza e le pressioni derivate dalle norme sociali e dagli altri significativi sugli adolescenti siano dei potenti fattori predittivi. Dai diversi studi che sono stati condotti è emerso come la fonte principale di pressione e di influenza verso condotte dopanti cambi in base alle diverse fasce di età. La prima fonte capace di influenzare il bambino fino all'adolescenza verso la scelta di un determinato sport sono i genitori con il loro insieme di credenze e motivazioni. Queste credenze e motivazioni guideranno il figlio non solo nella scelta dello sport, ma anche nella sua pratica. Laddove negli adolescenti ci sia una forte pressione genitoriale rispetto al loro peso corporeo Irving et al. (2002) suggeriscono che questo sia alla base dell'uso di steroidi ed anabolizzanti nei figli mentre nelle figlie si rilevano comportamenti alimentari disordinati e insoddisfazione corporea. In seguito

all'ipotetico periodo iniziale di uso di doping promosso dalle pressioni genitoriali, la fonte principale di conformismo e pressione verso la pratica del doping è il gruppo dei pari. Nella fase adolescenziale, oltre al gruppo dei pari, è emersa anche la figura dell'allenatore come fonte di influenza capace di indirizzare verso il doping (Bette e Schimank, 2003). Mallia (2008) ha indagato il ruolo esercitato dalle pressioni esterne negli adolescenti italiani. Dallo studio è emerso che coloro che usavano sostanze dopanti indicavano che le persone che avevano suggerito loro tale uso erano stati principalmente gli amici (34%), seguiti dal medico di famiglia (22,6%) e dall'allenatore (17%). Per quanto riguarda l'uso di integratori proteici le fonti di influenza cambiano radicalmente: tra coloro che ne ha suggerito/consigliato l'utilizzo spicca il medico di famiglia (44,4%), seguito dai familiari (22,6) e dall'allenatore (20,2%), mentre il gruppo dei pari è indicato solo dal 13%.

La terza categoria si riferisce ai *comportamenti correlati*, ovvero ai comportamenti ad alto rischio per salute messi in atto in associazione all'uso di doping. È stato ampiamente rilevato l'uso di sostanze psicotrope in associazione all'uso di steroidi ed anabolizzanti (ad es. Scott et al., 1996) oltre ad un ampio spettro di comportamenti ad alto rischio capaci di compromettere la salute e la sicurezza dell'adolescente.

Lucidi (2004) ha utilizzato la cornice teorica della Teoria del Comportamento Pianificato (Theory of Planned Behavior – TPB; Ajzen, 1985) per spiegare il comportamento legato all'uso di sostanze dopanti negli adolescenti italiani. Ciò che è emerso è che le variabili della TPB che meglio spiegano l'intenzione degli adolescenti di utilizzare sostanze dopanti in un prossimo futuro erano le norme soggettive e gli atteggiamenti.

La Teoria Social Cognitiva (Bandura, 1986) contribuisce alla messa in luce del ruolo attivo che l'individuo assume nell'adozione dei diversi comportamenti sociali e legati alla salute, attraverso la regolazione del proprio comportamento. Il meccanismo di controllo principale è l'autoefficacia percepita (Bandura, 2000). Ci sono inoltre altri meccanismi personali, che regolano invece il modo con cui le pressioni esterne influenzano il comportamento individuale. L'Autoefficacia Auto-regolativa riflette la convinzione personale circa la capacità personale di resistere ad influenze esterne in un determinato ambito d'azione. Tale costrutto si è dimostrato capace di predire l'astensione da vari comportamenti antisalutari e antisociali, in cui le pressioni ambientali e di altre persone possono avere un ruolo fondamentale (ad es. Caprara et al., 1998). La Teoria Social Cognitiva contribuisce in tal senso alla comprensione del comportamento dopante. Si può inoltre attingere da questa teoria al costrutto di Disimpegno Morale per la comprensione dell'agire morale che ha chi fa uso di doping, in quanto incorre in gravi violazioni etiche e morali. Lucidi e collaboratori (2008) hanno applicato i costrutti di Autoefficacia Auto-regolativa e di Disimpegno Morale all'ambito del doping, integrandoli all'interno della TPB. Ciò che è emerso dal loro studio è che l'intenzione degli adolescenti di far uso di doping è prevista principalmente dai loro atteggiamenti positivi verso il doping, dalla percezione delle pressioni esterne verso tale uso (Norme Soggettive), dalla percezione della propria capacità di resistere adeguatamente a tali pressioni (Autoefficacia Auto-regolativa) e dalla tendenza a giustificare in diversi modi l'uso di doping (Disimpegno Morale). L'aspetto rilevante è che mentre gli Atteggiamenti, le Norme

Soggettive e il Disimpegno Morale risultano fattori di rischio in quanto hanno effetti positivi rispetto all'intenzione di utilizzare sostanze dopanti, l'Autoefficacia Auto-regolativa ha un effetto negativo su di essa perciò si pone come fattore protettivo.

Una volta una persona che lavorava come ricercatrice in ambito antidoping mi disse che le pratiche per nascondere gli effetti del doping al controllo antidoping era tre anni avanti rispetto alla ricerca sul doping. Se fosse davvero vero, il condizionale è d'obbligo, questo mi fa pensare che noi psicologi potremmo avere una possibilità in più di contrastare tale pratica rispetto a quella che presumibilmente ne ha la ricerca antidoping. Impostare programmi di prevenzione e di informazione in contesti sportivi, ma anche scolastici, coinvolgendo tutti gli attori implicati, dai diretti protagonisti (atleti e studenti) ai genitori, alle figure educative di riferimento (allenatori ed insegnanti), permetterebbe di fare un lavoro che avvicinerebbe alla conoscenza più approfondita sui rischi associati all'uso di tali sostanze, fornirebbe strumenti critici e concreti per combatterne l'utilizzo e saperne riconoscere il rischio, e sosterebbe la visione dello sport come esperienza positiva e di benessere per la propria salute psico-fisica. Lo psicodramma ben si presta nello sviluppo e nella conduzione di un programma di prevenzione sull'uso di sostanze dopanti in quanto contiene in sé due elementi principali che favoriscono la riuscita in termini pratici: l'aspetto legato all'apprendimento tramite l'esperienza e il coinvolgimento diretto e attivo dei protagonisti coinvolti che, oltre ad apprendere nuove conoscenze, vengono guidati attivamente nel comprendere come queste nuove conoscenze si sedimentano all'interno di sé e in che modalità dialogano con le proprie parti interne e con il mondo relazionale, lavorando in questo modo sulla variabile elettiva a fattore protettivo: l'Autoefficacia Auto-regolativa. La capacità di discriminare ciò che è giusto o sbagliato per sé nonostante le molteplici pressioni dei principali contesti relazionali in cui l'individuo è inserito e il contesto socio-culturale che perpetra un modello di mascolinità e femminilità completamente distorto dalla realtà e una visione dello sport come possibilità di guadagno e/o per avere successo socialmente riconosciuto.

2.5. Sport e fattore di rischio: la mania dello sport, gli sportivi compulsivi e gli sport addicted

La pratica sportiva è sempre più diffusa, così come gli spazi e le occasioni per poterla svolgere, a tutti i livelli. Lo sport è associato alla salute e al benessere psico-fisico. Grazie al movimento l'individuo previene forme di patologie, rinforza l'autostima e prova maggior soddisfazione per la propria immagine corporea. Molte persone, sia adolescenti che adulti, usano lo sport come "valvola di sfogo". È quindi utile per scaricare le tensioni emotive giornaliere, quell'accumulo di energia data dallo stress psico-fisico della quotidianità che trova un utile canale di uscita nella pratica motoria. Le sensazioni che si provano al termine di una sessione di allenamento, amatoriale e agonistico, sono di rigenerazione, leggerezza, serenità, gratificazione ecc. quello che si riscontra quindi è un tono dell'umore migliore e una minor sensazione di ansia. Durante l'attività fisica il cervello ha a disposizione una maggiore quantità di dopamina e di beta-endorfine, per

questo motivo si dice che lo sport può avere una funzione di psicofarmaco naturale. Ma ciò che si può provare al termine di una sessione di allenamento sono anche la stanchezza e lo sfinimento fisico (e talvolta psicologico). Si sa però che la stanchezza fisica è più sopportabile, accettabile e di maggior gestione rispetto a quella mentale. Per la stanchezza fisica il recupero può essere immediato attraverso il riposo, per quella mentale il recupero è più difficile da raggiungere nel giro di breve tempo.

Tendenzialmente si può dire che la pratica sportiva offre più benefici che disagio.

Per quanto riguarda l'approccio verso la pratica sportiva esistono diversi livelli di gravità rispetto al rischio per la salute psico-fisica, che si distinguono tra loro non in termini quantitativi (ovvero rispetto al numero di ore che si passa a praticare sport), anche se spesso viene considerato erroneamente come metro di giudizio dai non addetti ai lavori, ma per gli aspetti psicologici e comportamentali sottostanti.

In una società ossessionata dal culto del corpo, che perpetra un ideale di femminilità e di mascolinità divergente dalla realtà e di difficile raggiungimento, lo sport si erige, accanto alla chirurgia plastica e ad uno stile di alimentazione disordinato, a strumento privilegiato per modellare il proprio corpo come fosse una cera. Si passa così dallo sport come bisogno personale allo sport come bisogno relazionale, dallo sport per sentirsi bene allo sport per apparire meglio.

La "*mania dello sport*", invece, è una tendenza comportamentale di eccesso, che può portare ad uno squilibrio nel rapporto con lo sport, ma che non è assimilabile alla dipendenza da sport. Tale comportamento è sostenuto da motivazioni sociali. Ne consegue che l'allenamento e il raggiungimento di specifici obiettivi prestazionali coincide con l'appartenenza ad un determinato gruppo sociale. Questi sportivi possono incorrere in *over-reaching*, una leggera forma di sovrallenamento che richiede un recupero fisico di qualche settimana, oppure in *overtraining*, un'importante forma di sovrallenamento. Viene definita come Overtraining Syndrome, una condizione fisiologica di squilibrio che deriva da sforzi fisici intensi e troppo ravvicinati che non permettono all'organismo un recupero energetico e neurobiologico sufficiente per ricaricarsi a livello psico-fisico (Cascua S., 2004). Il bisogno alla base che muove verso questo genere di comportamento è il desiderio di compiere "un'impresa", qualcosa di straordinario come può essere partecipare all'IronMan, una gara durissima che mette a dura prova il corpo e la mente, composta da 3,8 Km di nuoto, 180 Km di bici e una maratona intera. È chiaro come il solo pensiero di potersi affacciare a questo genere di competizione indichi il desiderio di raggiungere un'impresa eroica. Oppure qualcosa che è assimilabile ad un simbolo legato allo sport, come può essere ad esempio la Maratona di New York, che anch'essa necessita di un'adeguata preparazione. Spesso questo genere di sportivi si sottopongono a sessioni di allenamento estenuanti, ad una programmazione che non sempre coincide con le reali possibilità psico-fisiche dell'atleta.

Esiste però una realtà nella quale il fare sport è associato ad un aspetto di dipendenza e di compulsione che sfocia nella patologia mentale e può condurre a seri danni fisici, psicologici e sociali. Ci sono delle persone che fanno dello sport non un mezzo per raggiungere un ideale di bellezza, per fini salutistici o per bisogni identitari e sociali, ma che lo vivono come una vera e propria dipendenza, al pari dell'alcool e delle droghe, come un bisogno insistente e pressante di fare sport: sono gli *sport addicted*. Le persone affette da questo disturbo non si rendono conto

della gravità e della disfunzionalità del loro comportamento compulsivo verso lo sport. Spesso anche le persone che li circondano faticano a riconoscerne il disturbo perché lo sport viene visto come una pratica associata al benessere, al contrario di quanto accade per l'abuso di sostanze stupefacenti e alcoliche.

In sostanza si possono distinguere tre categorie di persone, con escalation verso la gravità, che si rapportano in maniera non equilibrata alla pratica sportiva (De La Torre, 1995).

5. Sono quei "*maniaci sportivi*" che rientrano nel range dei "sani nevrotici", ossia quelle persone che traggono beneficio dalla pratica sportiva per il senso di benessere, soddisfazione e successo che questa comporta. Solitamente sono persone soggette a forti attacchi di ansia e a sindromi bipolari che utilizzano lo sport come naturale psicofarmaco preventivo;
6. Gli "*sportivi compulsivi*" per i quali l'attività fisica riveste un ruolo di routine fondamentale alla percezione di controllo e di superiorità morale. Il senso di controllo ha la funzione di compensare una stima di sé molto carente. Sono quelle persone che arrivano a modificare il loro contesto sociale in funzione dell'attività sportiva.
7. I "dipendenti dallo sport" per i quali l'attività fisica ha la funzione di regolatore dell'umore e di compensare un personale squilibrio interno, arrivando a dominare in modo crescente l'intera vita. Queste persone spesso hanno vissuto traumi familiari e sono incline a forti reazioni emotive. Hanno una scarsa vita sociale o totalmente insoddisfacente. La "dipendenza sportiva" viene distinta in primaria, se ritenuta indipendente da altre patologie, e secondaria se associata a sintomi di sottostanti disturbi alimentari, in cui l'attività fisica riveste un ruolo importante per il controllo del peso e dell'immagine corporea. Coloro che soffrono di questo disturbo presentano spesso comorbidità verso altri tipi di disturbo mentale, in particolare il disturbo dell'umore e i disturbi di personalità, tra cui spiccano il Disturbo di Personalità Ossessivo, quello Narcisistico e il Borderline. Alcuni dei sintomi di questo disturbo sono sovrapponibili a quelli del disturbo bipolare. Un importante aspetto caratteristico è la totale mancanza di contenimento, per cui ogni stato umorale viene vissuto in modo estremo arrivando anche a prendere drastiche decisioni relazionali che conducono alla tendenza all'isolamento. La maggior parte degli sport addicted soffre di una personalità premorbosa caratterizzata da un'importante disturbo dell'umore. L'attività fisica intensa svolge quindi una funzione di antidepressivo e regolatore del tono dell'umore. Tuttavia tale effetto stabilizzante, ottenuto grazie alla maggiore presenza di serotonina nel cervello data dall'attività fisica, è di breve durata e tende all'assuefazione. Di conseguenza l'effetto positivo si avrà solo grazie all'aumento dell'intensità dell'attività fisica, e l'effetto negativo determinato dallo stop forzato aumenta la tendenza all'irritabilità e all'umore depresso. Ne consegue che lo sportivo sarà costretto ad incrementare lo sforzo fisico al punto tale da non riuscire più a tollerare la fatica psico-fisica, portando il corpo allo sfinimento estremo e, nei casi più gravi, all'incorrere in gravi infortuni che modificano irrimediabilmente la struttura muscolo-scheletrica. Dal punto di vista psicologico il rischio è di sviluppare una profonda depressione legata all'incapacità fisica di sostenere i necessari ritmi di allenamento. Inoltre,

alcuni di questi sportivi dipendenti, presentano sintomi dissociativi per i quali intraprendono comportamenti rischiosi per la propria salute senza percepirne la pericolosità. Di norma sono persone che hanno un'appartenenza sociale medio-alta e con una preparazione universitaria. Mentre le altre forme di dipendenza dipendono da oggetti esterni, la dipendenza da sport coinvolge attivamente il corpo della persona, che diventa l'unico oggetto disponibile a soddisfare il bisogno. Essendo il corpo l'oggetto della dipendenza, esso è dunque lo strumento che la sostiene. Non è qualcosa di altro da sé (come lo sono le sostanze per i tossicodipendenti) ma è sé stesso. Ne consegue che la frustrazione che deriva dall'impossibilità di fare sport è maggiormente intollerabile perché non è mediata dalla possibilità di dare la colpa all'indisponibilità dell'oggetto della dipendenza, ma deriva dall'incapacità intrinseca di garantire soddisfazione alla tensione emotiva sperimentata. Le emozioni che sperimentano questo genere di persone sono di tipo bipolare e intense: eccitazione e benessere elevato quando si riesce a fare attività sportiva rispettando lo standard di esercizi programmati, tristezza, depressione e apatia quando si è impossibilitati a farli. Dunque l'instabilità del tono dell'umore è forse una delle caratteristiche più evidenti, inoltre le modificazioni comportamentali associate alle alterazioni del tono dell'umore possono essere violente e repentine. La pratica sportiva che devono portare avanti diventa estenuante, infatti gli stessi sportivi compulsivi riportano di sentirsi stanchi, esauriti e depressi, ma non danno ascolto ai messaggi che il corpo gli invia per perseguire il loro sfiancante programma di allenamenti. La percezione di "indistruttibilità" e il senso di spossatezza li rendono inclini all'uso di doping, non come mezzo per migliorare la propria performance, ma come strumento che li aiuta ad eliminare i fastidi e gli impedimenti che altrimenti non gli permetterebbero di adempiere agli allenamenti.

In fase di cura è importante dare un adeguato spazio di elaborazione al senso di colpa e alla frustrazione che accompagnano ogni sportivo compulsivo. È inoltre importante lavorare sull'autostima perché questa dipende dalla loro capacità di distinguersi dagli altri per la loro costanza agli allenamenti. Nel momento in cui un infortunio non gli permette di adempiere a questa costanza, l'autostima crolla drasticamente e lo sportivo dipendente ritiene di essere completamente inadeguato rispetto a tutte le altre situazioni sociali. La psicoterapia è importante per evitare che il paziente cronicizzi un senso di sconfitta e di rifiuto totale che potrebbe portarlo a sviluppare un Disturbo Depressivo Maggiore (Ferrari, Penati, 2013).

CAPITOLO TERZO

PSICODRAMMA E PSICOLOGIA DELLO SPORT

3.1. *Il contributo teorico della Teoria moreniana applicato al lavoro in ambito sportivo a livello agonistico*

Spesso, erroneamente, si pensa che la psicologia dello sport si occupi principalmente della programmazione mentale, del miglioramento della performance, della costruzione della motivazione. Queste attività rimandano all'individualità e al tema del controllo.

Uno dei contributi che lo psicodramma offre a questa disciplina è il pensare ed utilizzare una forma di linguaggio che rimandi al mondo delle possibilità e non al mondo del dominare la mente per vincere. Il linguaggio del dominio rischia di alimentare una forma mentis del controllo che può diventare disfunzionale a lungo termine.

Lo psicodramma è imparare a relazionarsi e non a controllare.

Il controllo ricerca l'eliminazione dell'imprevisto. Lo psicodramma, invece, potrebbe essere visto come una possibilità di avvicinarsi all'esperienza sportiva, e all'imprevisto insito in essa, con gli strumenti che permettono di affrontarla vivendola appieno in maniera integrata corpo, mente ed emozione.

L'obiettivo di questo capitolo è quello di creare un ponte tra il metodo psicodrammatico e il suo possibile utilizzo in psicologia dello sport, considerando la psicologia dello sport come una disciplina che non si occupa esclusivamente della performance, ma che assume ad assunto principale l'importanza dello sport come esperienza di crescita e di apprendimento di abilità fisiche, psicologiche e sociali.

3.2. *Il fattore Spontaneità/Creatività (S/C)*

La spontaneità è lo stato mentale in cui si trova una persona quando è in grado di trovare risposte creative. Per atto creativo intendo la produzione di risposte nuove e adattive a situazioni già sperimentate oppure risposte adattive a situazioni nuove.

«La spontaneità è da noi conoscibile attraverso le sue manifestazioni. Essa si disvela all'uomo attraverso la percezione intima di sentire viva la disponibilità a mobilitare le proprie energie intellettuali, affettive, fisiche per mettersi in un rapporto adeguato (che tenga cioè nel giusto conto le esigenze intrapsichiche e le richieste ambientali) con la realtà, "inventando" risposte adatte alla situazione... La creatività è un *quid* non definito allo stato potenziale, ma che si definisce nell'atto concreto... la cui caratteristica è quella di fornire risposte adeguate a situazioni nuove o risposte nuove a situazioni già affrontate» (Boria, pp. 31-32, 2005).

Apprendere la spontaneità permette di trovare soluzioni creative di fronte all'*incertezza* legata all'esperienza sportiva. Non si può sapere il risultato finché la partita non è finita, finché il cronometro non viene stoppato all'arrivo, finché il giudice non emette il voto o il verdetto. Quello che si può sapere è come la squadra si è allenata e gioca insieme e come l'atleta arriva preparato al "blocco di partenza".

Acquisire o recuperare la capacità di trovare risposte creative permette di spingerci al confine del limite per toccarlo e capire se è possibile spostarlo più avanti o accettarne la sua presenza, con consapevolezza, per orientare lo sguardo verso nuovi orizzonti, verso nuove possibilità. Anche integrare il limite nella propria identità è un atto creativo.

Grazie alla pratica psicodrammatica l'atleta può allenarsi alla spontaneità che, una volta interiorizzata, può facilitare l'accettazione dell'incertezza che caratterizza l'evento gara. L'atleta consapevole è l'atleta spontaneo, perché capace di riconoscere e gestire quelle che sono le risorse personali, le emozioni che circolano e il mondo relazionale che porta con sé in gara. In questa maniera l'atleta è in grado di orientare con consapevolezza lo sguardo alla prestazione per "tuffarsi" in essa con maggior centratura su sé stesso, su quelli che sono i bisogni fisici e psicologici del momento per raggiungere una buona performance. *L'atleta non può aspettarsi di rivivere una situazione che ha già vissuto. L'unica cosa saggia che può fare per svolgere al meglio la sua performance è proprio quella di non aspettarsi nulla (o quasi) ed essere pronto a qualsiasi cosa*» (Vercelli, 2016, pag. 51). Ciò, tradotto nel linguaggio psicodrammatico, "inventando" risposte adatte alla situazione.

Questo tipo di atleta può fare davvero esperienza dello sport come metafora della vita, traendone i vantaggi in termini di crescita personale e in termini di conquiste sportive e gratificazione. In quest'ottica si può considerare la gara come un evento caratterizzato da una serie di variabili legate all'atleta e da altre che sono legate alla situazione, alcune sono dipendenti dall'atleta, altre no, alcune variabili sono conoscibili altre no. Se la gara è così definita, risulta impossibile esercitare un controllo totale su di essa.

Il grado di spontaneità e creatività che l'atleta pian piano raggiunge può essere considerato come il recupero della percezione della propria auto-efficacia, perché inserito in una esperienza nella quale è soggetto agente piuttosto che essere sottoposto all'azione. In quest'ottica è centrale la

capacità di analisi e attribuzione di responsabilità al giusto locus of control: preparazione adeguata/inadeguata, aspetti psicologici dell'atleta, condizioni ambientali della gara ecc. Questo tipo di approccio sostiene la crescita dell'atleta sia dal punto di vista sportivo che di quello di persona. Sarà un atleta che andrà incontro al giusto grado di frustrazione perché protagonista attivo del suo percorso.

Ciò che lo psicodramma rende possibile è un'apertura verso il vivere piuttosto che verso il gestire/controllare. Questo concetto è molto importante perché, nell'ottica di una continua trasformazione della carriera di un atleta, avere in potenza il fattore S/C facilita l'adattamento al cambiamento. Quando parlo di trasformazione della carriera parlo di career transitions e outplacement: il passaggio dall'essere un atleta fisicamente sano all'essere un'atleta infortunato, dall'essere un atleta che milita nel settore giovanile all'essere un'atleta professionista, dall'essere un atleta agonista all'essere un ex atleta agonista arrivato a fine carriera che si affaccia a nuove possibilità di carriera, o al proseguo di carriere già avviate in parallelo (scolastica e/o lavorativa). Questi sono momenti molto delicati nella vita di uno sportivo, sia per gli atleti d'élite, sia per gli atleti non d'élite. Alcuni riescono a costruirsi una dual career (doppia carriera) scuola/sport, lavoro/sport, e molto si sta muovendo a livello italiano per facilitare e promuovere questa possibilità, ma l'aspetto identitario principale rimane, per molti, legato all'ambiente sportivo. Questi momenti possono presentarsi come eventi stressanti caratterizzati da ansia e depressione. Dunque si presentano come un momento delicato di messa in discussione delle certezze fino a quel momento raggiunte, di passaggio identitario e di ruolo, che richiedono grandi risorse interne per affrontarlo al meglio. Queste risorse possono essere le stesse che si sono sviluppate lungo l'arco della carriera e della vita, ma bisogna saperle riconoscere come proprie e utilizzarle con creatività.

3.3. *Teoria del ruolo: atleta come persona caratterizzata da una molteplicità di ruoli*

La nostra identità si forma e trasforma nel corso del tempo in base alle esperienze e ai ruoli che vestiamo. Un ragazzo può essere uno studente timido e insicuro, un atleta spavaldo e sicuro di sé in gara, un amico socievole, un figlio affettuoso. Il contesto relazionale ed ambientale facilita l'espressione della propria identità sostenendo la spinta motivazionale, la sperimentazione della piacevolezza, della sicurezza in sé, del sentirsi auto-efficace oppure la ostacola creando difficoltà interne all'individuo che vanno nella direzione di esperienze emotive dolorose e infelici, caratterizzate da ansia e depressione, basso grado di motivazione e spinta al fare, al sentirsi incapaci.

L'identità si manifesta nel ruolo che assume l'individuo nel contesto ambientale e relazionale. Un atleta può assumere il ruolo di vincente o perdente e agirlo, viverlo diversamente da come lo farebbero altri. Alcuni atleti dalle sconfitte si rialzano più forti e determinati di prima, altri abbandonano il cammino sportivo, alcuni atleti dalle vittorie si paralizzano e faticano a riorientarsi, altri fioriscono rigogliosi raccogliendo ottimi frutti nel tempo.

Pensare all'atleta in termini di ruolo sostiene la possibilità dell'individuo di sentirsi anche altro oltre all'essere atleta, gli permette di sentirsi studente, lavoratore, figlio, amico ecc. Questa scelta concettuale facilita il lavoro di crescita dell'individuo, anche attraverso il portare avanti una doppia carriera in maniera sufficientemente soddisfacente sia a livello emotivo che relazionale.

«Il ruolo può essere identificato con le forme reali e percepibili che il sé prende. Pertanto definiamo il ruolo come la forma operativa che l'individuo assume nel momento specifico in cui egli reagisce ad una situazione specifica nella quale sono implicati altre persone od oggetti. La rappresentazione simbolica di questa forma operativa, percepita dall'individuo e dagli altri, è chiamata ruolo» (Moreno, 1961, pag. 520, in Boria, 2005).

Uno dei rischi legati all'attività sportiva è quello di formare un ruolo specifico, eccessivamente rigido. L'identità che viene assunta può risultare "monca", incompleta. Può presentare un'immaturità relazionale rispetto al senso sociale, nelle relazioni, sul piano affettivo. Quando, ad esempio, un atleta si definisce in base alla relazione con il cronometro, con il fattore tempo, ciò che sviluppa è una meccanicità nel vivere la vita. Può diventare estenuante poter affrontare con equilibrio e serenità gli altri ambiti relazionali come, ad esempio, la performance legata all'esame universitario, dove il fattore tempo non è l'unico elemento significativo di questa relazione. Alcuni dei vissuti che possono essere elicitati sono vissuti di ansia, depressione, basso senso di autoefficacia e sicurezza in sé, disimpegno nel compito, rischio di assumere comportamenti che tendono all'isolamento. Il ruolo di atleta cristallizzato non è in grado di rispondere adattivamente ai diversi controruoli proposti nell'esperienza di vita della persona. Il problema della cristallizzazione è l'utilizzo di risposte non adattive derivante dalla negazione o non integrazione o incapacità di risposta alla novità del controruolo con cui si è in relazione nel momento dell'accadimento relazionale (status nascendi). Ciò che viene messo in atto è un copione stereotipata della rappresentazione del ruolo e della relazione.

«Il ruolo, innanzitutto, viene presentato come forma: esso ha una sua precisa definizione grazie ai contorni delineati e riconoscibili propri di ciò che è "formato". Questa caratteristica dà evidenza al ruolo, lo rende immediatamente descrivibile, consente di intervenire con modalità concrete per operare cambiamenti» (Boria, 2005, pag. 47). L'obiettivo dell'intervento psicodrammatico è lo sviluppo di ruoli a favore della prestazione ma anche a favore dello sviluppo dell'individuo nella sua globalità, non solo nel suo ruolo di atleta. Il ruolo va visto nella sua dimensione diacronica, nello spazio e nel tempo.

Pensare in termini di molteplici ruoli che una persona può assumere nella sua vita, ci aiuta a vedere e definire l'atleta prima che come atleta come persona. Adottare questa prospettiva ci permette di vedere l'atleta nella sua interezza e non unicamente nel suo essere atleta, legittimandolo nella sua esistenza di essere umano immerso in molteplici esperienze relazionali. Ci sono momenti della vita in cui un ruolo può essere quello maggiormente visibile a sé e agli altri (come può esserlo durante la maternità ecc.), ma quando questo ruolo si cristallizza e diventa l'unico ruolo visto e/o percepito ciò genera disagio e difficoltà. Quando un atleta si vede solo come tale, e il contesto relazionale gli rimanda unicamente questo suo ruolo, lo sport passa da essere agente promotore della crescita ad agente che blocca la crescita.

Lo psicodramma restituisce un ruolo attivo all'atleta all'interno della sua carriera sportiva e della sua vita. Grazie all'esperienza psicodrammatica il ragazzo potrà osservare il concretizzarsi sulla scena i controruoli che definiscono il suo mondo relazionale e la molteplicità dei ruoli che agisce. Uno degli obiettivi da assumere sarà quello di aiutarlo a distinguere quelle che sono le relazioni facilitanti e quelle ostacolanti, sostenendo la costruzione dei giusti confini della relazione che lo rinforzano nella sua ricerca di definizione di atleta e di persona. Lo psicodramma ha a sua disposizione una tecnica fondamentale: *l'inversione di ruolo*. Attraverso il decentramento percettivo il soggetto può integrare il suo punto di vista con quello dell'altro, assumendo temporaneamente i panni dell'altro (controruolo).

«La ricchezza di questa funzione scaturisce proprio dalla sua idoneità a far cogliere all'osservatore "nuove verità" aggirando e superando in modo naturale blocchi emotivi e pregiudizi cognitivi anche cristallizzati» (Boria, 2005, pag. 100). *«La possibilità che una persona ha di utilizzare questo meccanismo di decentramento ed auto-osservazione merita un'attenzione particolare, perché è proprio grazie all'attivazione di esso nel setting psicodrammatico che la persona giunge ad ampliare la sua autocoscienza ed il suo autocontrollo»* (Boria, 2005, pag.50).

La forma che il sé prende (ruolo) è strettamente dipendente dal controruolo che incontra. L'esperienza sportiva è ricca di controruoli. Non solo l'acqua, la palla, la rete. Ci sono anche l'allenatore, la squadra, il genitore, l'ansia, il crampo, l'infortunio. Alcuni controruoli sono potenzialmente ostacolanti la prestazione. Alcuni controruoli sono potenzialmente ostacolanti lo sviluppo dell'individuo. L'atleta incontra nel corso della sua carriera una molteplicità di controruoli che lo aiutano a definirsi come tale, oppure che lo ostacolano:

- I controruoli legati alla famiglia, all'allenatore, alla squadra, ai compagni di squadra, all'avversario, al giudice, all'arbitro, alla federazione, ai mass-media (per gli atleti d'élite) ecc.;
- I controruoli che appartengono all'esperienza dell'atleta con il proprio corpo: le sensazioni corporee, le tensioni muscolari, un determinato assetto del corpo in acqua, del bacino durante la corsa ecc. che definiscono il ruolo di atleta infortunato, di atleta pronto per la gara, di atleta tecnicamente adeguato o in fase di miglioramento ecc.;
- I controruoli relativi agli strumenti della pratica sportiva, il materiale tecnico, il cronometro (fattore tempo), il voto, il verdetto e l'ambiente fisico nel quale si svolge l'attività. Questi controruoli assumono una notevole importanza nell'esperienza sportiva. Basti pensare al vento in una gara di tiro al piattello, o alla pesantezza/leggerezza della canoa che scivola sull'acqua nel canottaggio, alla corrente nel nuoto in acque libere. Dunque gli agenti atmosferici, il contesto fisico (campo da tennis, campo da calcio, piscina ecc) e il materiale tecnico fungono da controruolo per l'atleta. Non è raro sentire un nuotatore dire che in una piscina "viaggia" meglio che in un'altra, un tennista che predilige una certa racchetta, un ciclista una certa bicicletta ecc.

Questi controruoli possono far sentire l'atleta più centrato nel suo ruolo, sicuro di sé, o più marginale e meno sicuro, più capace di comprendere e sentire i controruoli in campo nel qui ed ora oppure sentire di essere in balia di essi. Alcuni controruoli possono generare l'incertezza del gesto atletico oppure esaltarne la perfezione.

Vercelli (2016) nel proporre il metodo S.F.E.R.A. da lui ideato, pone l'attenzione su due aspetti importanti: l'attenzione alla *relazione* e l'importanza del vedersi da fuori, da una *posizione meta*. L'approccio di base è quello costruttivista, che presenta alcune similitudini con il pensiero moreniano. Il primo presupposto costruttivista evidenzia come la nostra percezione della realtà è strettamente connessa allo stato mentale del momento e di come possa cambiare rapidamente in base a come ci poniamo nei confronti di essa. Ne consegue che lo stesso fenomeno può essere osservato con occhi diversi a seconda di come risuona dentro di noi. Ciò che lo psicodramma offre con l'inversione di ruolo è la possibilità di osservare lo stesso fenomeno (relazionale) da un'altra prospettiva, quella dell'altro. L'apporto creativo è che lo psicodramma bypassa lo sforzo mentale di osservare il fenomeno con occhi diversi, rimanendo però in sé stessi. Attraverso il decentramento percettivo il protagonista sveste i suoi panni per vestire quelli dell'altro, vive e agisce i panni dell'altro, sentendo e pensando come sente e pensa l'altro. Ciò generalmente genera un insight nel protagonista che, una volta tornato nei suoi panni, si arricchisce di nuove novità, facilitando una sempre più progressiva uscita dalle proprie cristallizzazioni per giungere a quella che viene definita come la rottura del copione. Ciò che fino ad ora era conosciuta come "unica realtà osservabile", nel qui ed ora assume un'altra forma. Lo psicodramma permette all'individuo di proiettare sul palcoscenico la sua mappa mentale (il mondo per come noi lo conosciamo, la nostra interpretazione della realtà), potendola così osservare concretamente dal di fuori e agendo su di essa, manipolandola, modificandola, facendo esperienza concreta con essa e reintegrandola nel sé con una nuova forma che genera nuova consapevolezza. L'azione psicodrammatica si sviluppa nel contesto della semirealtà (del *come se*). Non rimane inscritto come un atto della propria fantasia, del proprio fantasticare, ma viene fatta esperienza relazionale concreta.

Vediamo dunque come la dinamica osservativa suggerita da Vercelli è elemento fondante della metodologia psicodrammatica.

3.4. *I contributi dello psicodramma alla trasformazione delle dinamiche relazionali e sociali in ambito sportivo (intersoggettività vs interdipendenza)*

L'agonismo e la cooperazione sono due dimensioni caratteristiche e filogeneticamente determinate in ogni essere vivente. Sono inoltre espressione dei sistemi motivazionali interpersonali (SMI), che regolano la condotta dell'individuo in funzione di particolari mete e sono in stretta relazione con l'esperienza emotiva generando differenze nel comportamento individuale. Questi due sistemi motivazionali, insieme a quello dell'affiliazione, si attivano come parte integrante della componente relazionale di ogni pratica sportiva, sia nei contesti agonistici sia nei contesti amatoriali (anche se con intensità diversa), e si manifestano in misura diversa a seconda dello sport praticato. Il sistema motivazionale della cooperazione si attiva grazie alla percezione di un obiettivo comune che per essere raggiunto richiede lo sforzo congiunto degli altri individui. Questo sistema motivazionale viene disattivato al conseguimento dell'obiettivo, accompagnato da uno stato di euforia o rilassatezza. Può subire una disattivazione in caso di

tradimento o per il subentrare del sistema agonistico. Il sistema motivazionale della competizione si attiva quando c'è la percezione che una risorsa è limitata (ad esempio in gara per la conquista della vittoria), quando si coglie un segnale di sfida o di confronto da un proprio simile (ad esempio in allenamento a sostegno dell'impegno e della motivazione), oppure quando ci si percepisce come ridicolizzati, colpevolizzati o giudicati (ad esempio nelle relazioni tra compagni di squadra). Questo sistema viene disattivato quando uno dei due contendenti mostra segnali di resa oppure quando subentra l'attivazione di un altro sistema motivazionale. Il sistema motivazionale dell'affiliazione risponde al bisogno di sentirsi parte di un gruppo, l'essere parte di un gruppo permette il formarsi di un'identità sociale. Questo bisogno assume una maggiore importanza durante la fase adolescenziale, quando l'adolescente cerca di costruire la propria identità al di fuori del contesto familiare. Essere parte di un gruppo in questo delicato momento può proteggere dal senso di solitudine generato dal difficile compito di elaborare il lutto della perdita del bambino che si era, per affacciarsi all'adulto ancora sconosciuto che si sarà. Inoltre, la messa in discussione del sistema valoriale di riferimento genitoriale, genera il bisogno di vicinanza ad un nuovo sistema di valori che può trovare nel gruppo di riferimento un'occasione di sperimentazione. Quando il gruppo di riferimento è di matrice sportiva offre al giovane modelli valoriali positivi, occasioni per sperimentarsi sia come individuo che come parte del gruppo (Ferrari, Penati, 2013), anche se purtroppo non sempre è possibile incontrare esperienze positive in ambito sportivo.

L'importanza dei valori etici caratteristici dello sport risultano essenziali e di grande sostegno in questo particolare periodo, dove i ragazzi sono impegnati nell'importante compito di formazione della propria coscienza e della propria dimensione morale all'interno del processo di socializzazione (Di Nuovo, Di Corrado, 2011). La competizione e l'agonismo, quando assumono la forma del rispetto e della lealtà verso il prossimo senza danneggiare l'avversario, permettono all'atleta di vivere il traguardo, l'impegno e il successo con grande soddisfazione. Perché ciò avvenga è necessario ed essenziale stabilire un rapporto sistematico tra agonismo, autoeducazione e autodisciplina (Sapienza, 1992). Il valore della pratica sportiva assume un ruolo importante nella costruzione dell'identità personale (Ciairano, 2008; Manzi & Gozzoli, 2009). Assumendo questo come guida, ci permette di orientarci nel sostenere l'importanza dello sport non solo per lo spettacolo che ne deriva, ma per vederlo in primis come un'occasione di crescita autentica e completa, dove si acquisiscono valori e si fa esercizio di virtù, oltre che espressione di talento atletico. Laddove nei contesti sportivi non vengono applicati dei correttivi che indirizzano ad una forma sana di pratica sportiva, è più facile che avvenga una diseducazione, cioè una conferma e un radicamento di disvalori e di atteggiamenti negativi (Hsu, 2004).

Durante un incontro con dei genitori di atleti nuotatori mi venne posta una domanda volta alla comprensione degli spazi dove la competizione è legittimata. Le forme di competizione sana, caratterizzata dal rispetto per l'avversario e dall'espressione delle proprie capacità volta al miglioramento, vanno sostenute negli spazi della gara e dell'allenamento; al di fuori di questi due ambiti rischia di diventare una forma di competizione caratterizzata da atteggiamenti negativi, minando la possibilità di fare esperienza di relazioni positive e costruttive.

Aspetto di fondamentale importanza è dato dal fatto che la competizione è mediata dalle figure adulte di riferimento, dai genitori e dall'allenatore. Sono loro i primi responsabili e supervisori del tipo di competizione che innescano nei figli e negli atleti. Il ruolo dell'adulto è fondamentale nel consolidare la capacità di stare in una relazione cooperativa o competitiva. Fungendo da modeling mostrano le modalità di cooperazione e delimitano i giusti spazi e i giusti tempi dove la competizione sana può avere luogo in funzione dell'espressione delle proprie capacità, per il superamento dei propri limiti e per ottenere una forma di successo dove l'altro non è solo colui che perde, ma è colui con il quale ci si è potuti misurare per raggiungere l'obiettivo. Raggiungere l'obiettivo in solitaria, altrimenti, sarebbe stato più difficile.

Per chi lavora in ambito sportivo è molto importante avere ben chiaro quali siano gli spazi per poter competere e quali siano gli spazi per poter cooperare.

La cooperazione e la competizione sono due dimensioni essenziali della struttura valoriale umana, entrambe vanno perseguite nei tempi e nei modi giusti. Talvolta è necessario competere e talvolta è necessario cooperare, occorre sviluppare adeguate competenze personali e sociali per entrambe le dimensioni.

Il disequilibrio tra i due sistemi motivazionali genera degli squilibri sia nell'atleta, che nella squadra, osservabili come difficoltà relazionali e difficoltà interne all'individuo. Come esplicitato poco sopra, è il mondo degli adulti che contribuisce alla possibilità di adottare comportamenti improntati alla competizione, importante per alimentare la voglia di fare, di migliorarsi e per il superamento dei propri limiti, oppure alla cooperazione, importante per creare le condizioni ottimali per vivere un'esperienza di crescita del singolo e collettiva e per il raggiungimento degli obiettivi comuni.

Lo psicodramma offre un importante modello di riferimento per lavorare in ambito sportivo con i gruppi. Educare alla collaborazione significa promuovere valori di autentica umanità e di capacità nella costruzione delle relazioni sociali. La metodologia propria dello psicodramma è strutturata in maniera tale da creare relazioni intersoggettive e per offrire opportunità di reciproco accoglimento (Boria, 2005).

La dinamica basata sull'intersoggettività, piuttosto che sull'interdipendenza, sviluppa la capacità comunicativa dell'evitare il botta e risposta (*sospensione della risposta*), imparando a rispettare il tempo dell'altro e ad esprimere il proprio pensiero riferendolo al proprio vissuto emotivo. Questa modalità facilita l'incontro autentico e la co-costruzione delle relazioni. Insegna il rispetto reciproco e sostiene la possibilità di comunicare anche quando si è in disaccordo (utile nelle situazioni di conflitto).

Il direttore di psicodramma, adottando uno stile di conduzione del gruppo basato sulle regole della *simmetria* e della *circolarità*, determina l'emergere di una dinamica grupppale controllata e intersoggettiva, piuttosto che libera e interdipendente. In questo modo il gruppo fa esperienza nutritiva e di crescita, libero dalle proiezioni e dagli attacchi aggressivi tra i membri.

La modalità simmetrica garantisce a tutti i componenti la possibilità di espressione nei giusti tempi e con modalità adeguate date dalla consegna del direttore, che svolge la funzione di modeling per il gruppo. Questa modalità permette a ciascuno di riconoscersi e sentirsi riconosciuto in un gruppo popolato da somiglianze e diversità, tutte di eguale valore ed importanza. Le persone che ne fanno

esperienza imparano a rispettare il pensiero ed il vissuto dell'altro, riconoscendone la legittima espressione perché vige il *primato della soggettività*, principio cardine su cui si fonda un gruppo di psicodramma. «I contenuti che una persona esprime nel gruppo hanno il valore e la dignità di una "verità" (soggettiva) e non possono essere categorizzati in "giusti" o "sbagliati", "buoni" o "cattivi". Ogni persona ha il suo spazio espressivo che consente al suo mondo interno di mostrarsi senza il rischio di censure o ritorsioni» (Boria, 2005, pag. 143). La regola della *circolarità* richiede che tutti riempiano lo spazio-tempo a loro assegnato, proteggendo dal rischio che s'insinui uno dei fenomeni gruppali quali l'isolamento.

Il gruppo assume un ruolo importante nella crescita dell'individuo, in particolar modo durante la fase adolescenziale, in quanto offre uno spazio per la condivisione dell'esperienza, per l'affermazione e il riconoscimento del sé, per l'apprendimento di competenze e comportamenti attraverso modelli valoriali condivisi. Instaurare relazioni ispirate all'intersoggettività all'interno del gruppo squadra è importante in quanto facilita l'esperienza di crescita e benessere grazie al gruppo. Il carattere sul quale mi voglio soffermare dell'intersoggettività è la presenza dei valori quali l'incontro tra i membri, la collaborazione per il raggiungimento dell'obiettivo comune grazie all'ascolto reciproco, il sostegno reciproco come presenza per l'altro nel raggiungimento dell'obiettivo individuale.

Questi valori soddisfano il bisogno di affiliazione, generando coesione all'interno del gruppo, il quale assume una propria identità ed è portatore di valori importanti per la crescita collettiva e sociale.

La cooperazione nello psicodramma viene assunta nel gruppo come mondo ausiliario a disposizione del protagonista.

Inoltre lo psicodramma, attraverso le fasi che suddividono la sessione insegna a interagire e a stare dentro gli spazi con una presenza caratterizzata dall'esserci e dall'agire, creando la capacità di stare nel proprio spazio, che è anche la capacità di autocontrollo. Questa capacità sostiene il riconoscimento del proprio spazio nella competizione sana, sostenendo la spinta vitale individuale (o gruppale quando si parla di sport di squadra) al raggiungimento dell'obiettivo, nel rispetto per l'altro.

3.5. *La sociometria come strumento di analisi e intervento nelle dinamiche del gruppo*

La *sociometria* è lo strumento che rende rappresentabile e percepibile le forze di attrazione e quelle di rifiuto intercorrenti tra le persone appartenenti allo stesso gruppo (Boria, 2005). Rende quindi rappresentabile e percepibile la *qualità* delle relazioni all'interno dello stesso gruppo e come esse sono strutturate in un dato momento.

Si distingue in: sociometria grafica e sociometria d'azione. La sociometria grafica porta alla costruzione di sociogrammi che mostrano quantificate le forze di attrazione, di rifiuto e le situazioni di indifferenza presenti in un certo momento in un gruppo. Il sociogramma restituisce quindi l'immagine di come le relazioni sono distribuite all'interno del gruppo. Moreno distingue due tipi di sociogramma: quello intuitivo, derivante dal riconoscimento intuitivo della struttura

sociometrica del gruppo da parte di una persona ad esso esterna (come può esserlo lo psicologo o l'allenatore in ambito sportivo); e quello oggettivo, che produce un risultato dato dall'applicazione al gruppo di un test sociometrico formale, atto al rilevamento della struttura del gruppo. Ciò che viene richiesto a ciascun membro è di scrivere il nome (in ordine di preferenza) di quelle persone che sceglierebbe per svolgere un compito o un'attività (in questo caso sportiva), e/o per ciò che riguarda la componente psicologica, affettiva e sociale della relazione all'interno del gruppo. Attraverso l'elaborazione di questo test sociometrico, si ottengono per ogni membro del gruppo, il numero delle scelte e quello dei rifiuti ricevuti oppure le assenze di relazione (persone indifferenti). Il diagramma che ne deriva viene spesso rappresentato con mappe sociometriche. Spesso, in questo tipo di rilevazioni, i membri del gruppo non vengono coinvolti nel processo di conoscenza dei risultati. Questo perché gli obiettivi sono di natura diagnostica, di ricerca, di inquadramento progettuale o di analisi della domanda per strutturare eventuali successivi interventi.

La sociometria d'azione rende rappresentabile la struttura dei rapporti sociali in un gruppo grazie all'uso di tecniche psicodrammatiche. Sè la relazione è di attrazione, si parla di tele positivo; sè la relazione è di rifiuto, si parla di tele negativo; sè la relazione è di indifferenza, si parla di assenza di tele. La sociometria d'azione rappresenta inoltre lo strumento che corregge o protegge dall'insorgenza di un fenomeno gruppale: quello del capro espiatorio. Questo fenomeno si verifica quando un disagio del gruppo anziché trovare forme di espressione diretta, assume la forma di atteggiamenti aggressivi indirizzati verso un unico componente del gruppo che per sue particolarità caratteriologiche ben si presta alla funzione di bersaglio. La dinamica improntata all'intersoggettività facilita la costruzione di un tele positivo e delle relazioni teliche all'interno di un gruppo. Il *tele* rappresenta la più semplice unità di sentimento che circola nella relazione tra due individui. Nello psicodramma le relazioni di tele positivo costituiscono il fattore decisivo per il processo di crescita e di cura. Il direttore di psicodramma, attraverso la sua spontaneità, stimola il tele trasformando le relazioni interpersonali dallo stato in cui sono (inibite, stereotipe, di fuga, aggressive, distruttive ecc.) in relazioni di tele caratterizzate da reciprocità e comprensione. La relazione telica permette di vedere il mondo degli altri e di apprendere dalla loro esperienza, dando la possibilità all'individuo di espandere la sua esperienza. Un altro compito del direttore è quello di trasformare il tele negativo in tele positivo, portando le persone ad un *incontro*, grazie anche al sostegno della tecnica dell'inversione di ruolo che permette al protagonista di mettersi nei panni dell'altro (Boria, 2005).

In conclusione, la sociometria grafica può essere utilizzata in fase diagnostica, volta all'analisi della struttura del gruppo, per poi andare ad agire in diverse direzioni (Rossi, 2007), come ad esempio:

- Strutturare interventi sul gruppo, attraverso l'uso del metodo psicodrammatico (che si avvale anche della sociometria d'azione), volti al riequilibrare le dinamiche interne affinché il gruppo acquisti una struttura più funzionale al raggiungimento dell'obiettivo comune, che si traduce nella capacità di giocare insieme (per gli sport di squadra) e per aumentare il benessere e la soddisfazione di tutti gli atleti.

-
- Sostenere l'allenatore rispetto alla capacità di osservazione e costruzione di dinamiche relazionali più funzionali alla coesione, alla cooperazione e al reciproco ascolto all'interno del proprio gruppo squadra.

Lo psicodramma è una palestra di espressività che gradualmente porta in coloro che ne fanno esperienza a delle acquisizioni significative per il benessere interiore. Questa condizione di espressività contribuisce a correggere i fenomeni gruppali dell'isolamento e del capro espiatorio, a costruire relazioni feliche e a fare esperienza di umanità (Boria, 2005).

Queste caratteristiche dello psicodramma, sommate alla sociometria grafica e d'azione, lo rendono un metodo efficace per operare interventi di riequilibrio delle dinamiche all'interno dei gruppi squadra.

CAPITOLO QUARTO

ESPERIENZE DI LAVORO CON GRUPPI DI ATLETI

Didier Anzieu (1979) sostiene l'importanza della psicoterapia di gruppo con bambini ed adolescenti come facilitatore del passaggio dal Super-io infantile. Il risultato delle proibizioni genitoriali costruisce il Super-io Sociale, come espressione del desiderio di essere accettato dal gruppo. Questo concetto, estrapolato dal contesto psicoterapico, ben si presta come guida verso la costruzione di una squadra unita e coesa, dove il gruppo funziona come un tutto. I membri riescono ad essere più dialoganti fra loro, si riconoscono nel desiderio di accettazione reciproca e identificazione con il gruppo squadra e con gli obiettivi comuni. Dunque, il lavoro con il gruppo squadra, facilita il passaggio da un'identità ego-riferita, ego-parentale, ad una identità sociale, gruppale. Questo passaggio è fondamentale affinché gli atleti si affranchino da quella che è l'aspettativa genitoriale, per adottare una propria aspettativa, improntata alla crescita e al miglioramento di sé in linea con i propri desideri, grazie alla cooperazione e alla competizione sana tra compagni di squadra. Lo psicodramma, come ho descritto nel capitolo precedente, risulta essere un efficace strumento di lavoro con i gruppi di atleti adolescenti perché sostiene questo passaggio identitario aiutando i membri della squadra ad adottare una modalità relazionale intersoggettiva anziché interdipendente, favorendo l'esperienza sportiva come momento arricchente nel percorso di crescita.

In questo capitolo esporrò due delle mie esperienze lavorative con gruppi di atleti, che mostrano l'efficacia dello psicodramma nel lavoro con la squadra in ambito sportivo.

4.1. *Progetto "BRACCIA, GAMBE E...TESTA!!! Una nuotata nella mente dell'atleta"*

Questo progetto è nato dall'analisi di quelle che per me sono alcune delle tematiche psicologiche principali in ambito sportivo, a livello agonistico.

L'esperienza sportiva è caratterizzata da specifiche esperienze relazionali. L'atleta si trova inserito in molteplici relazioni, le principali sono: il gruppo squadra, l'allenatore, i genitori e la società sportiva di appartenenza (presidente, dirigente ecc.). Ciascuna di queste relazioni contribuisce attivamente nel definire il tipo di esperienza sportiva che l'atleta fa. Può risultare una buona esperienza, caratterizzata da un percorso di crescita sportiva, personale e relazionale gratificante, oppure può determinare un tipo di esperienza di natura traumatica, dove l'espressione del sé viene bloccata, dove le esperienze relazionali contribuiscono a generare disagio e insicurezza nell'atleta, il quale non trarrà beneficio dall'esperienza ma essa rimarrà inscritta come esperienza ostacolante alla propria crescita sportiva, personale e relazionale. Ovviamente, questi appena presentati, sono i due estremi di un continuum lungo il quale si muove la possibilità di esperienza relazionale in ambito sportivo. L'aspetto rilevante è che questo tipo di esperienze non sono linearmente determinate dal successo o insuccesso prestazionale. Anzi, il successo o l'insuccesso si

possono leggere come la risultanza di molteplici fattori, dove l'esperienza relazionale gioca un peso importante.

Per questo motivo ho delineato un progetto di sostegno per il benessere psicologico dell'atleta, volto a favorire un'esperienza di crescita personale e del gruppo squadra. Questo progetto è rivolto agli atleti, protagonisti della loro vita sportiva; ai genitori degli atleti, coloro che sostengono quotidianamente il figlio atleta; agli allenatori, coloro i quali guidano e sostengono l'atleta nel suo percorso sportivo.

Il progetto è stato presentato ad una società di nuoto, con l'approvazione del dirigente/presidente. Ha visto coinvolto un gruppo di 22 atleti di età compresa fra i 12 anni e i 18 anni, che hanno aderito volontariamente.

Nel complesso il progetto ha previsto 9 incontri:

- 4 in gruppo dedicato agli atleti;
- 1 in gruppo dedicato ai genitori;
- 3 supervisioni in seduta singola per l'allenatore;
- 1 collettivo di restituzione del lavoro svolto.

Gli incontri con gli atleti sono stati impostati, in maniera sequenziale, sulla base di quattro temi principali:

1. La consapevolezza di sé come atleta (cosa significa per me questo sport, io sono un atleta/adolescente/studente);
2. la squadra come gruppo di sostegno reciproco e di crescita;
3. il momento pre-gara (ansia da prestazione);
4. il fallimento e il raggiungimento dell'obiettivo.

L'incontro con i genitori è stato impostato a sostegno del ruolo genitoriale, volto a promuovere la condivisione reciproca dell'esperienza di essere genitori di un atleta, e ad una maggiore comprensione della particolarità e delle caratteristiche psicofisiche-relazionali del ragazzo-atleta.

Le tre sedute di supervisione con l'allenatore sono state impostate per promuovere la capacità osservativa ed auto-osservativa rispetto al proprio ruolo di allenatore in relazione con la squadra.

Relazione conclusiva del progetto

Gli incontri per gli atleti sono stati progettati per favorire un'esperienza di crescita nella direzione di una maggiore consapevolezza delle particolari situazioni, sia dal punto di vista personale che relazionale, che li vedono coinvolti in questa esperienza agonistica. Nello specifico il primo incontro ha favorito la capacità di auto-osservazione rispetto alla modalità individuale di essere atleta, confrontandola successivamente con la rappresentazione dell'ideale di atleta. Il fatto di essere in gruppo ha favorito una maggiore conoscenza dei propri compagni di squadra nonché il confronto costruttivo tra di essi.

Il secondo incontro ha promosso l'osservazione del gruppo squadra da molteplici prospettive: quando il gruppo è una risorsa, quando si presenta come un ostacolo e quando l'azione atletica del singolo è indipendente dal gruppo.

Il terzo incontro ha favorito una conoscenza più consapevole delle sensazioni e dei pensieri che caratterizzano il momento pre-gara con particolare attenzione all'emozione che viene definita come ansia da prestazione.

Il quarto ed ultimo incontro ha avuto come focus una conoscenza più consapevole delle caratteristiche fisiche, psicologiche e relazionali che concorrono al raggiungimento o al fallimento dell'obiettivo.

L'incontro con i genitori si è svolto tra il secondo ed il terzo incontro dei figli. Ha favorito e promosso la condivisione reciproca dell'esperienza di essere genitori di un atleta, con particolare attenzione all'importanza del riconoscimento del confine del ruolo genitoriale nel sostenere il figlio in questa esperienza. È stata posta particolare attenzione al momento di vita che li vede coinvolti: l'adolescenza.

I tre incontri individuali con l'allenatore si sono svolti durante il percorso del progetto, anche in base alle disponibilità di tempo dell'allenatore. Hanno avuto come obiettivo la possibilità di osservarsi nel proprio ruolo, considerando anche le particolari dinamiche relazionali che lo vedono coinvolto nella sua attività professionale.

A conclusione e chiusura del progetto gli atleti, i genitori e l'allenatore hanno partecipato ad un incontro collettivo dove si è riflettuto insieme sul percorso: in questa occasione è stato promosso un confronto costruttivo tra tutti i partecipanti.

Durante i vari incontri, in particolar modo durante quello conclusivo, sono stati espressi rimandi positivi sia da parte dei genitori, degli atleti che dell'allenatrice stessa, esprimendo per alcuni il desiderio di continuare con nuovi percorsi. Tenendo conto del tasso di assenteismo molto basso, della partecipazione attiva dei protagonisti, del clima generale respirato durante il percorso, l'obiettivo del progetto si può considerare raggiunto.

Descrizione degli incontri

Il gruppo è composto da 22 atleti con un'età compresa fra i 12 e i 18 anni. Fanno tutti parte della stessa società e si allenano insieme quotidianamente.

Gli incontri si sono svolti in una sala rettangolare, più lunga che larga, ma grande abbastanza per accogliere tutti comodamente e permettere il movimento nello spazio.

1° incontro

Il tema principale di questo incontro è stato *l'identità (l'essere atleta, studente, adolescente)*. Ho strutturato la sessione dividendola in due momenti.

Una prima parte è stata strutturata in modo da far emergere le caratteristiche personali di ciascun ragazzo. Attraverso una presentazione al gruppo ciascuno si è potuto far conoscere per quelle che sono le proprie passioni, i progetti, gli aspetti identitari. Il gruppo ha avuto la possibilità di porre

delle domande spinti dalla curiosità. In questa maniera si è andato ad alimentare il co-conscio gruppale, avvicinando i compagni di squadra ad un maggior contatto tra Persone piuttosto che tra atleti. Dalle presentazioni è emerso il tema comune dell'ansia della gara e/o dell'allenamento. Alcuni hanno riferito che provavano maggiore agitazione per l'allenamento piuttosto che per la gara. Rispetto al tema identitario alcuni riportavano una certa progettualità rispetto al futuro, soprattutto scolastico/lavorativo, altri erano ancora alla ricerca di un'interesse-passione che li coinvolgesse. A mostrare maggiore interesse, soprattutto nel formulare domande, sono state sempre le stesse persone, per lo più ragazze di età intermedia.

Nella seconda parte è stato promosso l'emergere di quello che è l'ideale di atleta al quale aspirano, per poi comprenderne la distanza che li unisce. Con l'ausilio di materiali simbolici hanno costruito una statua che rappresentava il loro ideale di atleta, scrivendo su dei foglietti le caratteristiche principali di questo atleta e, successivamente, posizionandosi ad una distanza maggiore o minore rispetto al proprio sentire che quell'ideale era raggiungibile e/o li rappresentasse in quanto atleti. Le caratteristiche dell'atleta ideale maggiormente nominate sono: la forza, la felicità, l'impegno, la fatica attraverso la quale si ottiene i risultati, si sveglia presto e si allena molto, è ottimista. Nella costruzione della statua c'è stata poca collaborazione gruppale, aspetto imputabile all'eccessiva numerosità del gruppo. Si è creato un gruppo di osservatori, i più piccoli, e un gruppo di scultori, i più grandi con qualcuno dei più giovani ben inserito o sicuro di sé. Ciascun ragazzo è riuscito ad esprimersi. Ho rilevato un certo quantitativo di timidezza tra di loro, che ritengo normale data la modalità differente d'interazione e di esperienza condivisa rispetto alla quotidianità. Alcuni hanno faticato molto nel parlare di sé al gruppo, erano facilitati dalle domande che i compagni gli rivolgevano. Il gruppo ha faticato ad entrare in clima: inizialmente c'è stato imbarazzo mascherato da apparente superficialità (tendente alla svalutazione), ma pian piano sono riusciti ciascuno a modo proprio a condividere. C'è stata difficoltà nel livello di attenzione, molti si distraevano e commentavano con il vicino, ciò è riconducibile alla numerosità del gruppo e all'eccessiva eterogeneità. Laddove fosse possibile con future società terrei il limite massimo sui 14 atleti per gruppo.

2° incontro

Tutti e 22 gli atleti sono stati presenti. Il tema di questo incontro è stato l'importanza del gruppo come risorsa: *"la squadra come gruppo di sostegno reciproco e di crescita"*.

Ho percepito i ragazzi, fin dall'ingresso in sala, più tranquilli e rilassati rispetto al primo incontro. Tra di loro parlavano con serenità in attesa dell'inizio della sessione. Ciò che è emerso dal primo giro di condivisione è stata la contentezza di aver conosciuto alcuni aspetti in più dei loro compagni, l'essersi divertito, l'immagine dell'atleta ideale che hanno costruito. All'inizio del secondo incontro si sentono tranquilli, normali, meno in ansia, in ansia, con meno timidezza.

La prima attività, "la guerra delle sedie", è stata strutturata per facilitare l'emergere dell'importanza della squadra per il singolo, e l'importanza del singolo per la squadra. Come, nonostante ciascuno abbia il proprio obiettivo, sia importante e necessario che la squadra

collabori per il raggiungimento dell'obiettivo, dove l'obiettivo gruppale si somma all'obiettivo individuale. Nonostante ciascuno abbia il proprio obiettivo, con l'aiuto dell'altro è più facile raggiungerlo. Questo gioco li ha coinvolti molto sul piano del divertimento, non sono emersi conflitti nella ricerca dell'obiettivo, indice di una squadra piuttosto coesa. Alcuni si sono seduti in attesa che gli altri li imitassero. Alla luce di com'è andata la sessione, questi ragazzi sono quelli che sentivano meno l'importanza del gruppo. Il loro essersi seduti può essere letto come una forma di chiusura rispetto al doversi relazionare e cercare un incontro laddove fare ciò richiede fatica, e il doversi esporre. Nel giro di condivisione è emerso l'aspetto del divertimento rispetto a questo gioco. Hanno individuato quelli che erano gli obiettivi e il fatto che, in realtà, messi in sequenza rappresentavano il raggiungimento di un unico obiettivo. Ho chiesto loro quali similitudini avessero trovato tra questo gioco e il loro sport. Una parte (pochissimi) hanno verbalizzato che non c'entrava molto perché in realtà il nuoto è uno sport individuale, ognuno si allena per conto suo, ed è comunque sempre una "sfida" (competizione) anche in allenamento. Altri (la maggior parte) hanno sostenuto il contrario, verbalizzando come le staffette siano una parte del gareggiare per la squadra e di come anche in allenamento sia importante avere qualcuno a fianco e non essere soli. Ho condiviso con loro l'esempio di alcune gare a squadra che sono inserite nel calendario Fin (Federazione Italiana Nuoto), e dell'esistenza della classifica annuale di società, dove il contributo di tutti fa sì che la squadra sia ad un certo livello della graduatoria Nazionale. Tra i ragazzi propensi per lo sport individuale è emerso l'aspetto di esclusione da un discorso di gare di squadra in quanto è solo l'élite che partecipa a questo genere di competizione, dunque non si può parlare di sport di squadra per tutti. Alcuni sembravano quasi offesi da questo discorso, per questi il contributo di tutti è prezioso e anche le staffette sono importanti: è vero che in staffetta si gareggia nella propria frazione, ma il modo di gareggiare di ogni singolo staffettista incide sul raggiungimento dell'obiettivo comune della staffetta. È risultato importante non cadere nella categorizzazione del giusto e dello sbagliato, rimandando loro l'importanza del rispetto reciproco, della sospensione del giudizio e del primato della verità soggettiva. Mantenendo così la dinamica gruppale su un assetto di intersoggettività senza sfociare nell'interdipendenza (dinamica molto cara in ambito agonistico dove la competizione permea la maggior parte delle relazioni). Ciascuno ha il proprio modo di vivere lo sport e il gruppo.

Dopo aver riscaldato il gruppo al tema della squadra, la seconda attività proposta è stata "la scenetta". Suddivisi in tre sottogruppi (gli stessi che si erano creati nell'attività precedente) dovevano pensare ad una situazione di squadra dove l'aiuto e il sostegno erano stati importanti oppure una situazione dove la squadra aveva ostacolato e non aveva aiutato l'atleta. Una volta individuata la situazione dovevano metterla in scena attraverso uno scambio breve di battute tra i protagonisti. Uno alla volta i sottogruppi hanno rappresentato l'evento e, attraverso questa rappresentazione, è stato possibile far emergere le emozioni ed i pensieri dominanti, critici o di risorsa e bellezza dello sport. Questa attività è stata molto bella ed arricchente. I ragazzi erano un po' imbarazzati ma hanno giocato volentieri e alcuni con molta serietà. Ci son stati pochi doppi dall'uditorio e una sola modifica della scena. Questa modifica ha permesso l'emergere dell'importanza della modalità comunicativa tra i compagni di squadra: in base al tono con il quale viene fatto il commento si può tendere verso una forma di giudizio e di critica distruttiva oppure

verso un tentativo di conforto e critica costruttiva tra compagni di squadra. Nel complesso hanno messo in scena:

- a) Un evento dove l'atleta, nonostante abbia fatto una buona gara e sia felice del risultato, i compagni di squadra non lo gratificano, se ne fregano e si disinteressano del risultato e della felicità dell'atleta, lasciandolo solo di fronte nella ricerca di rispecchiamento della propria felicità;
- b) Un evento dove tra i due rivali in gara, dalla quale uno esce vittorioso e l'altro sconfitto, c'è stima reciproca. Hanno portato in scena anche la presenza di un elemento della squadra che critica pesantemente il perdente, il quale avanza un'analisi della gara da pseudo allenatore volta ad umiliare il compagno. L'aspetto importante è la presenza di una squadra che prende le difese del compagno, accusando "l'infame" (così l'hanno nominato) di essere "esagerato" e "st***o". In questa scenetta emerge l'importanza della modalità comunicativa, come le frasi possono assumere diversi significati in base alla coloritura con la quale le si esprimono, ed è in questa che è avvenuta l'unica modifica della scena;
- c) Un evento dove lo spirito di squadra, di accoglienza ed inclusione di un nuovo compagno si crea all'interno degli spogliatoi maschili, attraverso modalità loro di accogliere "giocosamente". Il nuovo compagno deve prendersi le "pizze" (schiaffetti) da tutti e fare la lotta greco romana con un compagno. Questa è una forma di ritualità che non ha per fine la violenza e il dolore fisico, ma l'accoglienza del nuovo compagno nel gruppo maschile. Dalle condivisioni finali è emerso come sia importante per l'atleta non sentirsi soli. Ricevere il riconoscimento dell'altro gratifica e infonde maggiore sicurezza. È emersa anche la bruttezza di chi vuole criticare con l'intento di umiliare, e l'importanza del rispetto reciprocamente nonostante possa non esserci un reale interesse per il risultato dell'altro. In chiusura è stato posto l'accento sull'importanza della modalità comunicativa che si adotta, e del conseguente effetto che determina. Dall'episodio che è stato modificato, hanno potuto comprendere come, la stessa frase espressa con toni diversi, possa racchiudere in sé significati opposti. È dunque importante porre attenzione alle modalità comunicative, non solo verbali, ma anche a quelle non verbali e para-verbali.

Al termine della sessione sono stati invitati a scrivere, in forma anonima su di un foglio, quale sia stato il momento più significativo e il perché relativo a questo incontro. Tutti hanno scritto prendendosi il giusto tempo per farlo con serietà.

Alcuni dei pensieri che sono stati scritti sono:

"Oggi ho imparato che secondo me un gruppo unito è molto importante per un atleta. Felice."

"Credo che questo momento non lo dimenticherò facilmente perché mi sono sentita parte del gruppo. È stato divertente ed è uscito un lato dell'altro che non conoscevamo. Un vero lavoro di squadra... e sono questi piccoli momenti che mi fanno sentire davvero vicina e parte del gruppo. Mi sento davvero felice."

“Il momento più importante per me è stato quando abbiamo fatto le scene perché prima non pensavo che ci fosse l'importanza della squadra, ma mi sbagliavo.” Emozione provata: stupore, una cosa nuova!

“Secondo me il momento più importante è stato quando abbiamo fatto le scenette perché mi ha fatto riflettere sul significato della squadra e che bisogna accogliere bene un compagno perché dovremmo pensare a come ci sentiremmo noi se fossimo accolti male e ci ritrovassimo senza amici. Io mi sento bene per aver imparato queste cose.”

“Penso che oggi l'importanza della squadra ha fatto vedere quanto possa essere importante. In questo momento mi sento sia felice che triste perché con la squadra si è felici mentre senza uno si può sentire triste.”

“La cosa più importante che abbiamo fatto oggi è stato il momento in cui abbiamo dovuto recitare delle scene, perché da questo si è capito quanto sia importante essere integrati in un gruppo e in una squadra per non sentirsi mai soli ed avere il supporto dei nostri compagni. Felice.”

“Un momento importante è stato quando io e i miei amici abbiamo recitato INSIEME e mostrato e illustrato la nostra scena con le azioni che spesso si fanno involontariamente oppure senza capire come si sente, in realtà dentro, il nostro compagno. Spero che questo ci aiuti a migliorarci come persone e come squadra!!! Felice.”

“Il momento più importante secondo me è stato quando ci hanno dato degli obiettivi che non si potevano comunicare agli altri e quindi si andava in contrasto ma in realtà gli obiettivi erano collegati tra loro e pur senza comunicare stavamo riuscendo a completarli tutti. E questo mi ha fatto capire che anche se fai uno sport individuale la squadra con cui ti alleni è in grado di comunicare con te e tu sei in grado di comunicare con loro. #SINTONIA.”

“Un momento importante è stato il dialogo con il “gruppo di obiettivo”, perché ho avuto la possibilità di esprimere la mia opinione senza sentirmi giudicato e mi ha aiutato a capire la posizione degli altri rispetto all'argomento. Ho scoperto di avere molte cose in comune con i miei compagni, anche se li conosco da poco. Felice.”

3° incontro

Il tema di questo incontro è stato *“il momento pre-gara (ansia da prestazione).”* Erano presenti 20 atleti.

Il momento dell'aggiornamento è stato strutturato per facilitare la condivisione, all'interno di gruppi omogenei per età, di ciò che è accaduto nell'arco dei quindici giorni di pausa dall'incontro precedente. L'accento è stato posto sulla condivisione delle emozioni provate e dei pensieri che hanno avuto alle gare che si sono svolte il week-end precedente. Al termine della condivisione in ciascun sottogruppo sono state scelte le tre persone le cui esperienze hanno risuonato maggiormente.

Queste esperienze sono state poi riportate al grande gruppo attraverso diverse modalità:

1. Attraverso una statua, fatta dal protagonista, che rappresentava l'emozione dell'esperienza vissuta nel pre-gara. I compagni di sottogruppo hanno dato voce alla statua attraverso dei doppi, lasciando poi spazio alla verità soggettiva del protagonista. L'altro sottogruppo ha poi posto qualche domanda di approfondimento. Sono emerse la paura di essere osservati (anche dal pubblico sugli spalti) e di fare una “figuraccia”, la paura che paralizza, la paura di dover far bene, di dover essere all'altezza delle aspettative, del “chissà dopo cosa succede”;
2. L'incontro con due persone significative che erano a conoscenza degli stati d'animo del pre-gara. Sono emersi degli aspetti di risorsa: la possibilità di guardare al lato positivo dell'esperienza e la sicurezza in sé stessi che aiuta ad affrontare la gara non con spavalderia ma con fermezza;
3. L'incontro con una persona significativa alla quale poter raccontare lo stato d'animo del dopo gara. È emersa la paura di sé stessi, del lato impulsivo e irrazionale che fa fare la gara senza ragionare.

La sessione si è conclusa con un messaggio che ciascuno membro ha lasciato al gruppo. Molti dei messaggi sono stati di condivisione delle paure, del sentirsi meno soli e inadeguati nel vivere particolari paure e della possibilità di guardare al lato positivo della gara. Il clima che si è creato è stato di profondo rispetto per le emozioni dell'altro. Le tematiche personali hanno trovato supporto e rispecchiamento nelle tematiche del gruppo, contribuendo a formare il co-conscio gruppale, nonché la formazione di tele positivo tra i compagni di squadra.

4° incontro

Il tema di questo incontro è stato *“il fallimento e il raggiungimento dell’obiettivo.”* Erano presenti 19 atleti. Questo è l’ultimo incontro tra soli compagni di squadra, prima della conclusione del progetto.

La prima attività è stata strutturata per promuovere lo scambio dinamico (attraverso il lancio della palla) di specchi sul come vedevano il compagno in quel momento, di recupero degli aspetti che sono piaciuti della sessione precedente e del verbalizzare il desiderio (mi piacerebbe che...) rispetto alle attività di cui avrebbero fatto esperienza in questa sessione.

A questa attività è seguito un breve momento di gioco, “palla prigioniera”, per elicitarne l’emergere del fattore S/C ed abbassare lo stato d’ansia, acclimatando nuovamente il gruppo alla condivisione.

Sono stati formati quattro nuovi sottogruppi ed invitati alla condivisione interna al gruppo di quella volta in cui si sono sentiti tanto tristi, che hanno sofferto, o che si sono sentiti inadeguati perché non sono riusciti a fare qualcosa, gareggiando, che si aspettavano di ottenere, qualcosa per cui ci sono rimasti male. Successivamente sono stati invitati alla condivisione di quella volta in cui sono stati bene, quell’esperienza che li ha resi felici. Ogni sottogruppo ha poi individuato l’evento che ha colpito di più da rappresentare sulla scena al grande gruppo. Gli episodi che sono stati inscenati rappresentavano tutti eventi legati alla sofferenza.

1. Un primo episodio rappresentava un periodo di incertezza del passato, caratterizzato dall’indecisione sul proseguire o meno l’attività sportiva. È emersa la presenza dell’allenatore come figura critica, che generava rabbia e frustrazione nell’atleta. Come fattore protettivo e di sostegno compaiono due compagni di squadra che hanno sostenuto e confortato l’amico in quel momento difficile;
2. Il secondo episodio rappresentava un periodo di difficoltà rispetto alle sensazioni provate in acqua, alla fatica e alla stanchezza. È emersa la lotta tra la rassegnazione (il diavolello) e la fiducia positiva (l’angioletto) vissuta davanti al blocchetto di partenza, prima della gara.
3. Il terzo episodio rappresentava un momento di tristezza e dolore avvenuto pochi mesi prima. La protagonista stava maturando l’idea di cambiare squadra perché non si sentiva parte del gruppo. La parte di dolore è stata rappresentata come una morsa al fianco, che non si staccava da lei, mentre la parte di speranza e fiducia verso il gruppo è stata rappresentata lontano, quasi irraggiungibile. Grazie a questa drammatizzazione ha potuto poi ristrutturare la scena per come stava cominciando a sentirsi in questi ultimi tempi, riuscendo ad allontanare la parte negativa e avvicinandosi per poi tenersi stretta a quella positiva. Questa scena è risultata risolutoria per la protagonista, vistosamente emozionata, ha poi verbalizzato il suo essersi liberata di un peso che la stava opprimendo;
4. La quarta ed ultima protagonista ha voluto portare la sua insofferenza per le persone e per lo sport. Ha portato anche la sua difficoltà rispetto alla gara (che si sarebbe svolta il giorno seguente) e di come non riuscisse a viverla con serenità, ma con dubbio, perché avrebbe voluto ottenere dei risultati che però non sarebbero potuti arrivare nell’immediato (a causa

di uno stop forzato dall'attività per problematiche legate alla salute). È emerso il tema della difficoltà nel tollerare l'incertezza del momento, la rabbia e la frustrazione vissute a seguito di uno stop forzato e il desiderio di ottenere un risultato che non rispecchia le reali possibilità dell'atleta in quel particolare momento di vita. Tutte queste emozioni così forti e difficili da gestire sono state proiettate in maniera distruttiva sul gruppo. Questa atleta, durante l'intero percorso, ha mostrato insofferenza per il gruppo, sostenendo la posizione individualista e negando gli aspetti di risorsa del gruppo. Nonostante attaccasse apertamente il gruppo, il gruppo ha mostrato segni di comprensione del suo disagio e sostegno nei suoi confronti. Queste azioni hanno però trovato una chiusura totale, un rifiuto dell'aiuto che si è concretizzato nel suo rifiuto di mettere in scena un evento ma il suo unico desiderio di "svuotarsi" attraverso parole dette al gruppo.

A conclusione della sessione sono seguiti due momenti distinti. Un primo momento dove hanno potuto, chi lo desiderava, verbalizzare ciò che ha risuonato nel vedere certi episodi. In un secondo momento, a conclusione del percorso fatto insieme, chi lo desiderava, poteva dire qualcosa al gruppo rispetto a ciò che hanno vissuto insieme e cosa avrebbero desiderato per sé e per il gruppo in futuro. Sono stati condivisi dei bei pensieri di augurio per la felicità in gruppo, verso il vivere una bella esperienza sportiva insieme.

Incontro con i genitori

L'unico incontro con il gruppo genitori è durato ore 2.30. Erano presenti 27 genitori (alcuni erano presenti entrambi i coniugi altri son venuti singolarmente). Il gruppo genitori s'incontra per la prima volta dopo che i ragazzi hanno già partecipato a due incontri. L'incontro ha come obiettivo *la condivisione del ruolo genitoriale e la maggiore comprensione delle caratteristiche psico-fisiche e relazionali del ragazzo-atleta*, l'attività è impostata affinché emergano dei "leader", coloro che si sentono maggiormente disponibili nell'esporsi, e che permettono al grande gruppo di riflettere e condividere aspetti importanti del ruolo genitoriale e delle caratteristiche del figlio atleta.

La sala è stata preparata mettendo le sedie a coppie, una di fronte all'altra. I genitori al loro arrivo sono stati invitati ad accomodarsi sulle sedie seguendo il criterio della scelta del compagno meno conosciuto. Dopo una fase di accoglienza e presentazione iniziale della serata e delle buone norme da seguire, la prima parte dell'incontro è stata strutturata per promuovere il dialogo all'interno di ciascuna coppia affinché si raccontassero quello che ritenevano importante far sapere all'altro di sé e del proprio figlio/figlia. Hanno chiacchierato tutti con grande tranquillità, c'era molta voglia di comunicare. Al termine del tempo è stata data la possibilità ad alcune coppie di verbalizzare al gruppo gli aspetti più importanti di ciò che si sono detti. Due genitori avevano scoperto di avere radici comuni rispetto alla provenienza e che avevano conosciuto diverse persone in comune. Quindi da una parte si è partiti dalle proprie radici, dalla propria provenienza e da un'altra parte si è parlato solo dei rispettivi figli e delle problematiche che stavano vivendo. È quindi emerso un tema importante che ha coinvolto i genitori per l'intera attività. In molti hanno condiviso col gruppo quelle che sono state le proprie esperienze di genitori di atleti e di come hanno cercato di gestire la situazione da genitore per sostenere il figlio nelle difficoltà quali i cali motivazionali, l'insuccesso in gara, il reggere la fatica che l'impegno sportivo comporta e il cercare di coniugare scuola e sport. Ho rimandato loro come queste difficoltà possano essere viste come una sfida e di come sia importante sostenere il figlio nella ricerca delle sue risorse per fronteggiarla.

La seconda parte della sessione è stata strutturata a partire dal lavoro in piccoli sottogruppi all'interno dei quali hanno condiviso, come genitori, di quell'esperienza che ha coinvolto il loro figlio. Al termine del tempo della condivisione è stato chiesto loro di formulare una massima educativa, una frase che riassume un po' come uno slogan educativo riferito al ruolo genitoriale, che sia un impegno educativo per i genitori, una cosa da avere ben presente in mente come genitore di un atleta. Il mandato che si danno in quanto genitori di atleti.

Per ciascun sottogruppo è stato individuato un portavoce che, con fare teatrale, dramatizzasse lo slogan individuato in sottogruppo al gruppo intero. Una volta verbalizzato lo slogan, ne veniva spiegato il significato racchiuso in esso. Qualche altro membro del gruppo talvolta aiutava il portavoce ed io, alla fine di ciascun slogan, riformulavo quanto emerso, rimandando qualche aspetto psico-educativo utile al genitore a comprendere questa particolare fase evolutiva, l'adolescenza. Gli slogan sono stati:

1. *“LA SOCIETÀ’ OLTRE IL NUOTO”*. È emerso il tema della fiducia rispetto alla squadra, fiducia nei confronti dell’allenatrice e di come percepiscano la squadra come un famiglia dove, oltre al fatto di fare sport, si cresce insieme. È un contesto educativo, formativo e di scambi relazionali profondi. Il genitore si sente sicuro nel sapere che il proprio figlio fa parte e frequenta quella particolare squadra.

2. *“UN PO’ TI TIRO SÙ, UN PO’ TI SPINGO VERSO...”*. È emerso come il genitore assuma a tratti la posizione di sostenere il figlio nelle difficoltà, di esserci quando “cade”, nel momento del bisogno e a tratti la posizione di chi spinge il figlio a rispettare l’impegno preso con lo sport. Anche nei momenti di bassa motivazione c’è il tentativo da parte del genitore di spronarlo verso una maggiore autonomia e presa di consapevolezza rispetto alle proprie responsabilità e agli impegni che è portato a rispettare.

3. *“CONDIVIDIAMO LA FATICA CON FIDUCIA ED ENTUSIASMO”*. È emerso come sia anche un sacrificio da parte del genitore sostenere il figlio in questa attività che richiede molto tempo. Sentono però, che essendo una cosa importante per il figlio, desiderano stargli vicino nella fatica sapendo che per lui è una fatica bella e quindi gli danno fiducia ed entusiasmo.

4. *“SOSTENIAMOLI PERCHÉ È IL LORO MOMENTO”*. È emerso come sia importante stare al fianco dei propri figli, ricordandosi di quanto il periodo adolescenziale sia di difficile comprensione per loro in quanto genitori, ma di quanto invece sia un momento di vita bello, ricco di emozioni e di possibilità per il loro figlio.

5. *“TU VAI IO TI SOSTENGO”*. È emersa la spinta verso l’autonomia, che però non li lascia soli nella loro scoperta del mondo ma che hanno sempre chi sta accanto a loro.

A conclusione della serata quasi tutti hanno lasciato una frase al gruppo ed è emerso come sia stato importante e bello condividere perché gli ha permesso di non sentirsi soli, di conoscersi maggiormente e di sentirsi anche loro un gruppo, una squadra. *“La condivisione allontana dalla solitudine”*. Alcuni hanno ammesso l’iniziale scetticismo rispetto al progetto, scoprendone poi la reale utilità e importanza, esprimendo felicità nell’aver partecipato. Qualcuno ha espresso il desiderio di voler continuare questo genere di incontri *“famolo più spesso”*.

Ho fatto esperienza di un gruppo di genitori equilibrato, motivato a sostenere il figlio e a mettersi in gioco per incontrarlo nella difficoltà. Sono stati tutti partecipi. Il clima che si è instaurato è stato un clima di condivisione dove non si percepiva tensione, ansia (eccessiva) ed erano anche piuttosto giocosi e pronti alla battuta. Alcuni genitori si conoscevano da tempo altri invece solo di vista, è stato bello per loro scoprirsi nello stare bene insieme. Inoltre alcuni genitori fanno parte di questa squadra da quest’anno e alcuni dall’anno scorso (perché i figli facevano parte di un’altra società) ed hanno vissuto questo momento come una possibilità di integrarsi e conoscere il nuovo gruppo.

Incontro collettivo e conclusivo

Questo incontro è stato quello conclusivo del progetto.

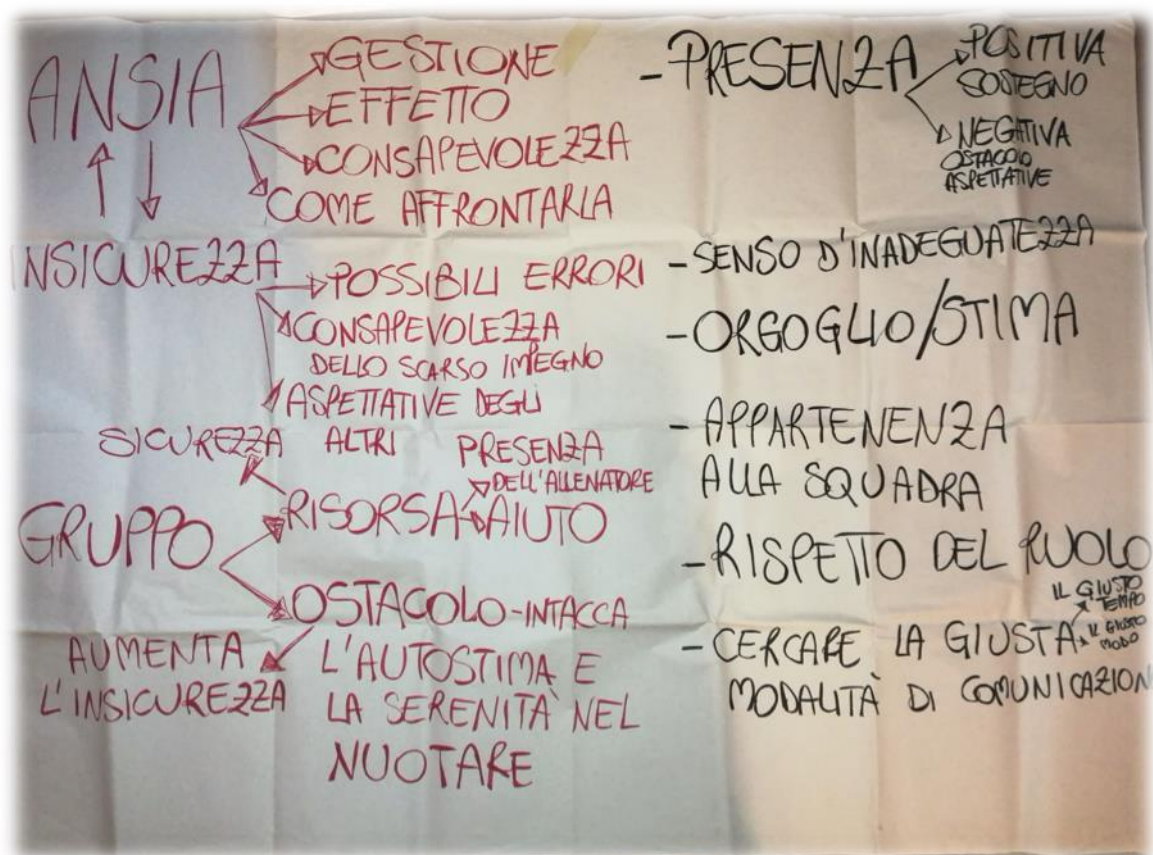
L'obiettivo è stato promuovere il dialogo tra i vari attori coinvolti (atleti, genitori ed allenatore) rispetto all'esperienza vissuta insieme.

Dall'incontro è emerso un affiatamento del gruppo con la sua allenatrice, una possibilità di dialogo tra le generazioni, e il desiderio di stare insieme condividendo l'esperienza sportiva come momento arricchente del percorso di vita.

Durante l'incontro è stato raccolto insieme il "frutto" del percorso.

I ragazzi hanno potuto dialogare con i propri genitori su temi importanti, di cui difficilmente se ne parla in altre sedi.

Il cartellone nella foto sotto riportata, è il risultato dell'elaborazione collettiva.



L'allenatrice si è dimostrata una figura educativa importante, un riferimento saldo sia per gli atleti che per i genitori. Con ottime capacità comunicative, è in grado di gestire le dinamiche della squadra affinché non si creino eccessive tensioni. Disponibile al dialogo, all'ascolto e sensibile alle difficoltà individuali. Capace di ironizzare e scherzare con rispetto per l'atleta e mantenendo il doppio ruolo professionale che ricopre, in quanto figura di riferimento per i giovani in ambito sportivo (allenatrice – educatrice).

A conclusione dell'incontro circolava un'emozione positiva che era palpabile ed osservabile dal tono di voce e dalle espressioni dei partecipanti.

L'appartenenza alla società e alla squadra può facilitare il compito di sviluppo dell'adolescente di costruirsi un'identità fuori dall'ambiente familiare. In questa fase il bisogno di appartenenza al gruppo e l'identità del gruppo assumono un ruolo importante come fattore di crescita nell'adolescente.

Si può notare come per questi atleti la squadra sia un punto di riferimento e come, nonostante stiano facendo uno sport individuale, sentano importante il bisogno di farlo in una squadra nella quale si riconoscono e che li sostiene.

Attraverso questo progetto hanno potuto mettere ordine ad un'esperienza relazionale complessa, comprendendo le relazioni che possono essere di sostegno e quelle che sono ostacolanti, imparando a riconoscere gli stili comunicativi che vanno nella direzione dell'accogliere il bisogno dell'altro e quelli che generano dolore nell'altro, evidenziandone inoltre gli effetti sull'esperienza sportiva.

Da questo progetto si evince, come fattore emergente, l'intricata trama tra i diversi SMI, cooperazione, competizione e affiliazione.

Nel corso dei quattro incontri con il gruppo squadra, il filo conduttore emergente è stato l'importanza di riconoscersi come adolescente-atleta e di condividere l'esperienza con altri pari affinché diventi un'esperienza sportiva di crescita, sia personale che del gruppo.

Sostenuto da una forma di competizione che esonda dal giusto spazio, l'individualismo viene vissuto come ostacolante sia le relazioni che la possibilità di mettersi in gioco in gara e in allenamento, generando un senso di solitudine e un vissuto d'ansia.

Tra i genitori è sentimento comune il voler comprendere il loro vissuto emotivo rispetto al loro ruolo di genitore. Inoltre sentono importante, assumendolo a fattore protettivo dell'esperienza sportiva nel figlio, il potersi riconoscere nella squadra e nei suoi valori d'incontro umano.

4.2. Incontro con un gruppo di atleti d'élite e utilizzo del test H.A.T.

La sessione di psicodramma che andrò a descrivere vede coinvolto un gruppo di 13 atleti con età compresa tra i 18 e i 28 anni. Il gruppo è composto da 7 femmine e 7 maschi, componenti della Nazionale Seniores di Nuoto per Salvamento in ritiro ad Ostia per il collegiale di preparazione in vista dei World Games e dei Campionati Europei di Nuoto per Salvamento che si svolgeranno nei mesi a venire.

Avendo potuto programmare un solo incontro con questo gruppo, gli obiettivi prefissati sono stati molteplici.

Ho scelto di lavorare sul gruppo, favorendo l'emergere di un clima di condivisione e accettazione reciproca: affiatamento del gruppo, sentimento di unione, possibilità di conoscersi maggiormente e condividere esperienze, emozioni e pensieri. Questo alimenta il co-conscio gruppale e i legami di tele positivo.

Il focus del mio lavoro, inoltre, si è incentrato sull'aspetto individuale dell'essere atleta favorendo in esso la possibilità di riflettere su diversi temi: l'individuazione dell'obiettivo (per mantenerlo ben presente nella propria mente), la visione di sé stesso come atleta in funzione dell'obiettivo da raggiungere e, al contempo, l'individuazione di tre caratteristiche personali che possano essere di sostegno in questo percorso verso l'obiettivo.

Il gruppo è composto da atleti provenienti da città e società sportive differenti. Alcuni sono alla prima esperienza in Nazionale, mentre altri ne fanno parte da diversi anni. Le personalità dei componenti sono molto diverse una dall'altra e si presentano come un gruppo poco unito, con personalità che tentano di inserirsi e altre che tendono ad isolarsi.

All'appuntamento arrivano tutti in ritardo tranne uno, utilizzando il cellulare e presentandosi mangiando o bevendo, mostrando in questo modo scarso interesse per ciò che li avrebbe attesi. Al momento della presentazione di ciò che sarebbe avvenuto nelle due ore successive sono apparsi intimoriti, probabilmente perché gli era stato solo anticipato che avrebbero avuto un incontro in gruppo con una psicologa.

Alla prima attività proposta, volta a favorire il riscaldamento del gruppo, si sono attenuate le tensioni, lo stato d'ansia si è abbassato e tutti hanno partecipato giocosamente.

La sessione, impostata sul lavoro col gruppo, è proseguita con attività nelle quali ho chiesto di stare in un primo momento da soli (per poter individuare il proprio obiettivo), e successivamente in sottogruppo (per la condivisione di sé).

La seconda parte della sessione è stata impostata sulla condivisione in grande gruppo: prima mantenendo le coppie formate in precedenza, poi attraverso la verbalizzazione di ciascun componente che ha condiviso le sensazioni provate prima nell'esporre le caratteristiche del proprio compagno e poi nel sentirsi a sua volta raccontato da un altro.

Al termine di questa sessione ho scelto di somministrare il test H.A.T. Ritengo questo strumento molto utile in quanto permette di mostrare una fotografia del gruppo al termine della sessione, avvicinando alla comprensione di quelle che sono state le attività ostacolanti e quelle che possano essere state d'aiuto alla persona. Permette inoltre di misurare il raggiungimento, o meno, degli obiettivi posti.

I questionari sono stati compilati in forma anonima, sotto mia indicazione, in quanto non essendo io estranea all'ambiente natatorio, ho preferito garantire l'anonimato per non ostacolare la spontaneità e la sincerità delle loro risposte.

Tutti i membri hanno partecipato attivamente, alcuni mostrando una maggior difficoltà in particolare nel momento di condivisione nel grande gruppo, emozionandosi vistosamente. Questa difficoltà viene confermata dal test finale.

Dai risultati del test, emerge come per ciascun membro sia stato importante condividere con i propri compagni, in un ambiente protetto, parti di sé che difficilmente sarebbero riusciti a trasmettere agli altri. Per alcuni è stato importante poter pensare a sé stessi e al proprio obiettivo. Questo lavoro gli ha permesso di confidarsi ed esprimersi di fronte ad un compagno e poi al gruppo, facendoli sentire così *“più sereno e contento”, “meno solo”, “più compreso e più leggero”*.

Un ulteriore aspetto che è emerso è l'appartenenza ad un gruppo in cui la condivisione ha permesso la reciproca e più approfondita conoscenza sotto un punto di vista differente, creando così la possibilità di essere d'aiuto e sostegno reciproco nei giorni di gara.

Gli eventi vissuti come importanti sono stati percepiti tra il moderatamente (3), il molto (3) e l'estremamente utile (7).

Avendo programmato un unico incontro con questo gruppo ritengo che gli obiettivi prefissati siano stati raggiunti. I risultati ottenuti dal test, aggiunti all'osservazione del gruppo in azione, mi fanno protendere per una proposta di sessione utile ai bisogni del gruppo. Confermando l'efficacia dell'uso del metodo psicodrammatico in ambito sportivo.

PSICODRAMMA CON UN GRUPPO DI ATLETI D'ÉLITE

Gli atleti vengono accolti in sala. Una volta completato il gruppo, viene presentato loro il motivo dell'incontro e le regole del setting che dovranno essere rispettate. Quindi si passa all'azione, all'inizio della sessione di psicodramma. Vengono invitati ad alzarsi e a posizionarsi lungo la parete.

Da movimento del singolo a movimento del gruppo

"Mettetevi lungo la parete, uno accanto all'altro. Ora percorrerete il tragitto con un'andatura il più possibile naturale e quando avrete raggiunto la parete opposta farete dietro-front e tornerete indietro. Ora stabilite un contatto con i compagni che avete a fianco tramite le braccia... Ripetete il tragitto... Ora mettete il vostro piede destro tra le gambe del compagno che si trova a destra e quello sinistro fra le gambe del compagno che avete a sinistra. Lavorate per trovare una cadenza il più possibile omogenea e regolare..."

A questo punto dell'attività il gruppo manifesta la sua difficoltà di ascolto dell'altro, facendo emergere l'individualismo che li caratterizza. Ognuno prova ad avanzare da sé senza tenere conto dell'intera squadra. Tutti parlano ma nessuno si ascolta e ascolta il gruppo. Passa qualche minuto, finché un atleta cerca di farsi ascoltare dando delle indicazioni precise, a quel punto il gruppo lo segue.

Guido il gruppo e mi lascio guidare

"...Adesso vi girate verso il vostro compagno di destra e mettete le mani sulle sue spalle, chiudete tutti gli occhi tranne il primo che guiderà i compagni nello spazio (a turno mando in coda il primo)...una parola per esprimere come vi sentite in questo momento."

Emerge la difficoltà di seguire l'altro, fidarsi ed affidarsi all'altro. Emerge inoltre la difficoltà, per chi è alla guida, di mettersi in una posizione di ascolto del bisogno del gruppo che in quel momento sta manifestando disagio.

Focalizza l'obiettivo

"Camminate liberamente ognuno con sé stesso... alcuni di voi sono dei veterani della nazionale, alcuni sono alla seconda esperienza, alcuni sono alla prima... Vi trovate tutti qui, in questi giorni, perché avete conquistato un posto nella nazionale senior il che vuol dire che siete i più forti d'Italia e che andrete a rappresentare la nazione ai World Games a luglio in Polonia e agli europei in Belgio a settembre...molti pensieri ed emozioni girano dentro di voi rispetto a queste gare...vi chiedo di individuare l'obiettivo che vi siete prefissati e di tenerlo bene a mente, così da poterlo vedere con chiarezza...quando l'avete trovato mi fate un cenno... cercate un posto comodo dove poter stare. Adesso vi darò un foglio e una penna ciascuno...con l'obiettivo bene a mente vi chiedo di individuare tre vostre caratteristiche che sentite vi possano sostenere, che vi stanno sostenendo verso il raggiungimento dell'obiettivo...bene adesso vi chiedo di scrivere la motivazione per la quale volete raggiungere l'obiettivo che vi siete prefissati..."

Dai risultati del test (H.A.T.) somministrato alla fine della sessione, questa attività è risultata utile nella direzione del fermarsi a pensare per poi focalizzare l'obiettivo.

Condivisione in coppia

“Bene, formate delle coppie, trovate uno spazio vostro dove sistemarvi... scegliete chi fa A e chi fa B, avete 5 minuti di tempo ciascuno per condividere con B queste vostre caratteristiche e la motivazione che vi guida all'obiettivo...io vi dirò quando sarà il tempo di cambiare da A a B, chi ascolta può solo fare delle domande per comprendere meglio. (6 coppie).”

Le coppie appaiono ben disposte alla condivisione. Dai risultati del test emerge l'importanza di aver parlato con qualcuno delle proprie motivazioni, delle caratteristiche personali, della propria identità di atleta e di persona.

Nei panni dell'altro

“Formate un cerchio mantenendo le coppie. A partire dalla prima coppia, chi era A? ... in inversione di ruolo con B racconta al gruppo ciò che ha appreso di B (tempo del racconto)... B hai sentito la tua esperienza, ti senti di voler aggiungere o rettificare qualcosa?(eventuali miei doppi) ... bene ora B in inversione di ruolo con A (tempo del racconto)... A hai sentito la tua esperienza, ti senti di voler aggiungere o rettificare qualcosa?... avanti con le coppie successive...”

Questa attività ha coinvolto positivamente i membri del gruppo. In inversione di ruolo con il compagno di coppia, tutti hanno cercato di trasmettere al gruppo le parti importanti del compagno, segno di una buona capacità di ascolto e di un atteggiamento positivo rispetto alla scelta sociometrica del compagno di coppia. Dai risultati del test, questa attività risulta essere stata la più importante in termini di comprensione dell'altro che va nella direzione di una maggiore conoscenza e quindi possibilità di sostenerlo nel momento del bisogno in gara. È stata inoltre importante perché il sentire parlare di sé da un altro compagno ha suscitato forti emozioni.

Condivisioni finali

“Avete avuto modo di sentire tutte queste esperienze, le emozioni che girano, Alcune esperienze le avete sentite più vicine a voi, qualcosa degli altri ha risuonato in voi. Vi chiedo di rivolgervi alla persona il cui racconto ha avuto maggiore risonanza... “mi rivolgo a ... in quanto il tuo racconto mi ha suscitato, ricordato, fatto sentire....”

La possibilità di verbalizzare le emozioni e i pensieri, che hanno risuonato in ciascuno di loro nell'ascoltare i compagni, è risultata molto utile in quanto li ha fatti sentire uniti come gruppo, visti dai propri compagni. Il circolare di pensieri ed emozioni all'interno del gruppo ha sostenuto la possibilità di sentirsi più sereni e contenti, alimentando lo spirito di squadra e l'unione tra compagni. È stato importante poter condividere in un ambiente protetto e non giudicante, diverso da quello che si crea durante gli allenamenti ed in gara dove si è tutti un po' più “costruiti”.

Chiusura del gruppo e saluti

“Vi chiedo di alzarvi e di rimanere in cerchio...vi chiedo di guardarvi uno con l’altro, incontrate i vostri sguardi che possono essere più conosciuti o meno conosciuti, alcuni di voi si conoscono di più altri di meno... Siete il team Italy, siete una squadra e, come ben sapete il Salvamento non è solo uno sport individuale, ma è anche uno sport di squadra, tra compagni ci si aiuta, ci si sostiene, si fanno esperienze nuove, emozionanti si condividono vittorie e sconfitte...Molte cose sono circolate qui oggi, speranze, bisogni, sogni, obiettivi, paure... trovate un modo di gruppo che vi lanci ulteriormente verso il vostro obiettivo che poi diventa l’obiettivo del gruppo essendo voi la Nazionale Italiana di Salvamento ed essendo il vostro, oltre ad uno sport individuale, uno sport di squadra! Può essere un motto, un movimento, una postura...”.

Il gruppo, vistosamente emozionato, si tiene stretto in un abbraccio, con tutte le teste unite al centro.

Nonostante ciascun atleta abbia il proprio obiettivo da raggiungere, questa sessione ha evidenziato come sia importante l’aspetto relazionale dell’esperienza sportiva. La conoscenza e il riconoscimento reciproco, il sentirsi capaci di sostenere l’altro nel momento della gara alimentano lo spirito di squadra, l’affiatamento e la cooperazione, importanti per vivere un clima di serenità in un momento di grande tensione, come possono suscitare delle gare di livello mondiale. Lo psicodramma ha permesso agli atleti di fare un’esperienza d’incontro autentico e di condivisione, fuori dagli schemi competitivi ed ego riferiti che un’esperienza sportiva di alto livello può generare.

CAPITOLO QUINTO

LO PSICODRAMMA NEL LAVORO CON IL SINGOLO ATLETA

Lo psicodramma è nato dal genio di J.L. Moreno come metodo di conduzione del gruppo.

In base alla creatività dello psicodrammatista è possibile utilizzarlo anche nel setting duale creando quei giochi che permettono al paziente di attivare i meccanismi mentali tipici dello psicodramma quali specchio, doppio e decentramento percettivo, utili ad avviare il processo di cambiamento. Lo psicodrammatista, in assenza del gruppo, si presta a polo relazionale favorendo nel soggetto la sperimentazione delle diverse forme di contatto umano.

In questi ultimi anni Giovanni Boria, Direttore della scuola di Milano che ha introdotto per primo lo psicodramma classico in Italia, ha formalizzato una proposta metodologica di *psicodramma a due* dove, in sostituzione del gruppo vi sono pedine di scacchi, e anziché nel teatro di psicodramma si lavora in spazi denominati *macrospazio* e *microspazio*.

In questa proposta metodologica le strategie e le tecniche di conduzione del protagonista possono essere utilizzate senza l'ausilio del gruppo, ma grazie al contributo delle pedine che concretizzano i personaggi interni del protagonista. Lo psicodramma a due si presenta come un'alternativa importante al tradizionale colloquio clinico, permettendo allo psicodrammatista di usare le sue risorse peculiari della conduzione del gruppo, anche con il singolo paziente.

L'implicazione dell'elemento *corpo*, aspetto di primaria attenzione nell'assessment con un atleta, guida ed orienta verso la scelta del tipo di modalità di conduzione da adottare nel setting duale. In questi pochi anni di lavoro clinico ho potuto notare che questo è un aspetto importante, che mi aiuta a definire quando è preferibile utilizzare le tecniche psicodrammatiche in ausilio al colloquio clinico, e quando è possibile utilizzare lo psicodramma a due con un atleta.

Gli atleti, in special modo gli adolescenti, hanno bisogno di porre l'attenzione sulla relazione che hanno con il corpo, una relazione che si sviluppa nel corso del tempo.

Pensiamo alla fase evolutiva nella quale sono immersi, che per sua natura può manifestare nell'adolescente diversi tipi di relazione Sé - corpo, di percezione che hanno della loro corporeità. L'atleta è portato ad avere grazie all'attività agonistica, dove il corpo è lo strumento principale dell'azione, una maggiore conoscenza della propria corporeità ed una maggiore capacità di sfruttare le sue potenzialità. In base al tipo di sport che il ragazzo fa, e in base alla sua capacità di dialogo e contatto con il proprio corpo, l'adolescente può avere una maggiore o minore conoscenza di tutti i distretti anatomici che lo sostengono nella sua attività. Mente e corpo sono in relazione fra loro, sono in stretta connessione ed in continuo dialogo.

L'esperienza sportiva favorisce il contatto diretto con il corpo, dalla padronanza del gesto atletico, al percepire il corpo sia nei dolori e nelle tensioni, ma anche nelle sue possibilità di cambiamento e crescita.

Spesso il corpo manifesta ciò che la mente non riesce ad esprimere chiaramente a livello di pensiero. Il corpo vive le emozioni e ne rimanda l'impatto che esercitano su di esso.

Alcuni atleti riportano di sentirsi spossati prima di una gara, oppure di avere dei formicolii, le gambe molli, le gambe dure, affanno nella respirazione a riposo ecc. Questi sono tutti sintomi somatici di quelle che sono le emozioni e i pensieri dominanti.

La natura di queste emozioni e di questi pensieri non è univoca per la categoria di atleti. In base alla propria storia di vita e alla propria storia di atleta, è possibile definire la natura e l'origine di queste emozioni e di questi pensieri. È dunque importante usare il corpo come strumento di analisi e attenzione, aumentando nell'atleta la capacità di porre attenzione ai messaggi che il corpo gli rimanda, imparando a coglierli e collocandoli all'interno della cornice relazionale con i propri oggetti interni e con le relazioni esterne.

Lo psicodramma è una forma di approccio implicante la globalità della persona. Per questo motivo, ho trovato utile l'ausilio delle tecniche psicodrammatiche (sedia vuota come strumento di lavoro clinico). Penso inoltre che lo *psicodramma a due* rischi di essere limitante, nella fase iniziale del percorso, in quanto non facilita l'esperienza diretta del lavoro sul corpo e di connessione con esso.

Lo psicodramma a due risulta efficace nei casi di atleti che hanno raggiunto una conoscenza ed una capacità di dialogo con il proprio corpo e che hanno bisogno di comprendere le risonanze che l'ambiente relazionale nel quale sono coinvolti suscitano in loro. Da questo punto di vista lo psicodramma a due semplifica il processo di comprensione delle dinamiche interne ed esterne che li caratterizzano, per operare il cambiamento che è più funzionale al benessere interiore.

Nel lavorare con soggetti che sono anche atleti, e che portano come problematica principale l'ambito sportivo, imposto le prime sedute centrandole sull'analisi della storia di vita da atleta. Questo mi permette di ottenere un quadro d'insieme rispetto a quelle che sono state le esperienze individuali, relazionali e sportive. In primo luogo indago i cicli di alternanza tra la fase ascendente e la fase calante del rendimento sportivo, dove si collocano i picchi positivi e negativi. Allo stesso tempo cerco di comprendere con il paziente, se questi picchi hanno coinciso con eventi di vita significativi o se sono il risultato di una serie di esperienze, siano esse sportive o non sportive (familiari, scolastiche ecc.). In questo modo il tema che guida è quello sportivo, senza perdere di vista le altre aree di vita (famiglia, scuola, gruppo dei pari).

5.1. *Il caso di Andrea: "Mi sento come all'inizio di una salita con una paura bloccante"*

Il caso clinico che tratterò è quello di Andrea⁴, un ragazzo di 17 anni, prossimo ai 18.

Viene inviato al mio studio dall'allenatore perché è un atleta con buone capacità fisiche, ma presenta una fragilità psicologica che non gli permette di vivere serenamente lo sport, sfruttando appieno le sue potenzialità. Andrea pratica nuoto di salvamento a livello agonistico.

I genitori sono concordi nel far intraprendere questo percorso al figlio perché desiderano che possa vivere serenamente l'esperienza sportiva, e la vita in generale. La madre appare preoccupata anche per l'andamento scolastico che risulta un compito difficoltoso.

Andrea è un ragazzo ben vestito e curato nell'aspetto estetico, tranquillo e ben educato.

⁴ i nomi riportati saranno tutti di fantasia

Il lavoro che farò con lui sarà di tipo clinico, ponendo l'attenzione sull'ambito sportivo che appare fonte di criticità nel presente.

Dalla prima seduta emerge l'insicurezza che lo caratterizza e che "presenta il conto" soprattutto in gara e in allenamento quando c'è da combattere contro la fatica e contro l'avversario. Andrea è il tipico atleta che, ad un testa a testa con l'avversario o con il compagno di allenamenti, molla lasciandosi sopraffare dalla stanchezza e dall'incapacità di reagire con forza e determinazione affermando sé stesso.

Una sua caratteristica fisica che alimenta questa insicurezza è l'altezza. Andrea non è un ragazzo alto, ed effettivamente nel suo ambiente sportivo l'altezza può essere una caratteristica fisica vantaggiosa. Tolto il fattore altezza, ha una struttura fisica ben allenata, si presenta come un atleta muscoloso ma equilibrato. Per le gare che deve fare l'altezza non è un elemento vincolante, ma l'esplosività e la potenza sono caratteristiche predominanti e lui le possiede entrambe. È bastato farlo soffermare con il pensiero sulle caratteristiche fisiche degli atleti con le migliori prestazioni a livello mondiale nelle sue stesse gare, che si accorge di quanto effettivamente l'altezza non sia un fattore così ostacolante come aveva immaginato.

Emerge dunque l'associazione tra alto-grande e di come il fatto di essere basso-piccolo rimandi ad un aspetto di fragilità che nelle sedute successive si evince essere comparsa in età preadolescenziale.

Andrea è un ragazzo che, data la sua forte insicurezza, fatica ad esprimersi. La postura sulla sedia rimanda imbarazzo e rigidità, le parole rimangono attorcigliate nella lingua e le deve pronunciare con calma per scandirle bene. Per questo motivo si esprime con lentezza e con poche parole.

Lo psicodramma si presta come strumento utile per superare l'impasse, esprimendosi in forma diversa da quella narrativa.

È stato importante lavorare con il corpo per attivarlo sul piano psichico. In questo caso la staticità è risultata un elemento ostacolante al processo di esplorazione di sé. Grazie al movimento nello spazio, lo stato d'ansia di Andrea si abbassa permettendo al fattore S/C di emergere. In questo modo, riesce ad affrontare le tematiche emergenti con maggiore fluidità e "produttività".

Un primo obiettivo del lavoro è stato aiutarlo a definire e comprendere meglio questa sua insicurezza. L'inversione di ruolo ha permesso ad Andrea di accedere ad un piano di esplorazione di sé differente, risultando facilitante. Quando Andrea è in *azione* riesce a mettersi in contatto con sé stesso e con il proprio corpo, cogliendo ed esprimendo contenuti che altrimenti sarebbero difficili da comunicare. Per esempio è stato utile esternalizzare l'insicurezza e concretizzarla nello spazio come una parte del sé osservabile dal di fuori.

In inversione di ruolo con l'insicurezza, ha dovuto assumere una postura che la caratterizzi. In questo modo è stata portata l'attenzione anche sul corpo. La postura che assume è una postura tesa, quasi marmorea, con i piedi ben piantati nel pavimento che rimandano l'impossibilità di potersi muovere. Nell'immaginario collettivo l'insicurezza viene spesso rappresentata con una postura curva su sé stessa, ma è interessante che Andrea assuma una postura eretta ma immobile, che rimanda una forma di blocco, d'impossibilità ad agire e quindi ad affermarsi come atleta, ma anche come persona. Una forma di blocco che ha le sembianze di un'impasse data dalla paura di mostrarsi.

In inversione di ruolo con l'insicurezza emerge come essa sia comparsa in prima media. Il passaggio tra le elementari, dove il gioco e il movimento erano ancora parte della vita (anche scolastica), e le medie dove i nuovi compagni e i professori (diversi dalle maestre) rimandavano ad un luogo prestazionale. Le emozioni che caratterizzano il personaggio dell'insicurezza sono la paura di sbagliare, di non essere all'altezza, paura di parlare e di essere giudicato. Il ruolo dell'insicurezza emerge in risposta ai controruoli che fanno parte del gruppo dei pari: in passato, tre compagni delle medie con i quali ha faticato ad entrare in relazione, ma che in seguito si sono rivelati buoni compagni; oggi, tre avversari nello sport, che vede come superiori a lui perché più forti e seri, ma anch'essi buoni compagni.

Quando torna nei suoi emergono la responsabilità e la paura di non deludere l'allenatore, i compagni di squadra, ma soprattutto i genitori ed in particolar modo la madre.

Quest'anno ha cambiato società passando da una società "piccola" ad una "grande", una delle più forti in Italia in questo sport ed alla quale appartengono, e sono appartenuti, grandi campioni detentori di record mondiali. L'allenatore del gruppo dei giovani (di cui lui fa parte) è stato un atleta simbolo di questo sport in Italia e all'estero. Essendo questa società "grande" con tanti atleti, Andrea si è trovato ad essere un atleta tra i tanti e un atleta al pari degli altri. Lui sente che non vengono fatte preferenze, da parte dell'allenatore, in base alle capacità e possibilità dell'atleta. Tutti hanno eguale valore, non esistono riflettori puntati su pochi atleti.

Andrea viene da una società "piccola" con pochi atleti, dove lui è sempre stato l'atleta forte, quello per il quale l'allenatore aveva un'attenzione particolare. *"Ci credeva più lui che io"*. Quest'attenzione che l'ex allenatore aveva per lui, ha portato Andrea a sviluppare ansia da prestazione e paura di deludere. Questa esperienza relazionale, che coincide con gli anni dell'ingresso in età adolescenziale, è risultata un fattore ostacolante alla possibilità di individuarsi come atleta e come persona. Anche tra i compagni di squadra Andrea aveva il ruolo di atleta forte. Il fatto di poter essere un atleta al pari degli altri, Andrea lo vive come un aspetto positivo, ma è disorientato dal comportamento dell'allenatore in quanto non riesce a comprendere e definire la relazione con lui. Sa di avere l'attenzione e l'interesse dell'allenatore per lui, ma non riesce a definire i confini della relazione.

Emerge come Andrea non abbia mai occupato uno spazio nella relazione con l'ex allenatore, perché lo spazio era tutto occupato dall'altro. Si sente disorientato. Quest'anno l'allenatore divide con lui lo spazio della relazione ma Andrea, non avendone fatto esperienza in passato, non sa come riempirlo nel presente.

Risulta importante che Andrea trovi sé stesso, si individui, per occupare con la sua identità, con i suoi molteplici ruoli, il suo spazio nella relazione. Risulta altresì importante lavorare con l'allenatore affinché Andrea possa affrancarsi dall'esperienza relazionale passata, per stare nel qui ed ora con più leggerezza, con meno ansia e senza la paura di deludere l'allenatore.

Andrea cade nel tranello della psiche di sovrapporre le figure che, anche se rivestono lo stesso ruolo (allenatore), lo agiscono diversamente generando in lui un controruolo diverso. L'allenatore dell'oggi non è lo stesso del passato.

Dall'analisi dell'andamento sportivo degli ultimi anni emerge il quadro di un atleta che, nel momento in cui è sotto i riflettori perché tra i favoriti, fallisce l'obiettivo. Quando invece ha la

possibilità di appigliarsi a imprevisti esterni che potrebbero ostacolare la performance, ottiene miglioramenti e ottimi piazzamenti anche a livello nazionale. Esempi che porta sono il materiale tecnico che si rompe poco prima della gara e che dev'essere preso in prestito da un altro atleta, oppure appartenere all'anno svantaggiato della categoria e quindi non essere tra i favoriti.

Quindi laddove c'è un'aspettativa, c'è un fallimento quasi assicurato, laddove non ci sono aspettative ottiene miglioramenti e successi.

Quest'anno rappresenta un anno importante in quanto ha la possibilità di entrare a far parte della Nazionale Juniores e competere ai Campionati Europei Juniores. L'aspettativa che lui stesso pone su di sé, risulta un fattore ostacolante per ottenere la convocazione.

Le premesse di quest'anno, tra il cambio di società e la possibilità di entrare a far parte della Nazionale, suscitano fortemente in lui l'insicurezza che lo caratterizza, generando inoltre un pensiero piuttosto ossessivo rispetto allo sport.

Durante la giornata la maggior parte dei pensieri sono orientati allo sport. Anche in orario scolastico si distrae facilmente distogliendo l'attenzione dal compito, portando i pensieri sugli aspetti sportivi, spesso generatori di ansia. Così come fatica ad addormentarsi la sera per gli stessi pensieri che continuamente hanno luogo nella sua mente.

Gli obiettivi di lavoro sono stati quelli di avvicinarlo alla possibilità di fare un'esperienza sportiva meno pressante, lavorando sull'identità che appare abbozzata e adesiva al ruolo di atleta: se l'atleta è vincente lui esiste come ragazzo, se l'atleta è perdente subentra l'annichilimento, la paura della morte e di non esistere come persona.

È risultato importante, nel percorso con lui, fare esperienza d'*incontro* psicodrammatico con altri personaggi significativi appartenenti all'ambito sportivo, come ad esempio l'avversario più temuto, l'ex allenatore, i compagni di squadra. Questo gli ha permesso di vederli nella loro umanità, superando l'idealizzazione che si era creato di loro. Entrare fisicamente nei panni dell'altro, assumendo la stessa postura, parlando nella stessa maniera, gli ha permesso inoltre di fare esperienza di altre "fisicità", arricchendo il suo repertorio di possibilità di esistere e muoversi, dando movimento all'immobilità che lo caratterizzava.

È stato anche importante lavorare sulla relazione che ha con alcuni controruoli relativi agli strumenti della pratica sportiva. Ad esempio come si relaziona con il fattore tempo, quello che gli appartiene come record personale della gara e quello al quale ambisce, oppure come gestisce le serie in allenamento e quali sono i pensieri, le emozioni e le sensazioni fisiche che incontra nel corso della sessione di allenamento, in particolar modo quando subentra la fatica o il dover lottare testa a testa con il compagno di squadra.

È stato inoltre importante invitare l'allenatore in seduta. In questo *incontro* reale gli *specchi* dell'allenatore sono stati utili nell'avvio del processo di individuazione, generando stupore in Andrea che ha provato la sensazione di essere ascoltato, visto e definito in altri termini da come lui generalmente si percepisce. Ha permesso anche all'allenatore di comprendere i bisogni psicologici dell'atleta-ragazzo, per modulare la relazione con lui affinché l'esperienza sportiva risultasse un'esperienza di crescita globale.

I cambiamenti osservabili al termine del percorso che abbiamo intrapreso con Andrea sono stati: un avanzamento significativo nel processo di individuazione, allargando le esperienze anche

all'esterno dell'ambito sportivo; scomparsa dei pensieri ossessivi che lo ostacolavano nella conduzione della vita quotidiana; l'instaurazione con l'allenatore di una relazione di fiducia reciproca caratterizzata da dialogo e co-costruzione della relazione.

Per gran parte del percorso con lui ho utilizzato le tecniche psicodrammatiche, muovendosi nello spazio dello studio. Verso la fine del percorso è stato possibile introdurre lo psicodramma a due, in quanto Andrea ha raggiunto un buon grado di connessione con il corpo. Dunque è stato possibile porre l'attenzione sugli aspetti relazionali senza che ci fosse il coinvolgimento fisico del copro.

Di seguito presento una seduta condotta con lo psicodramma a due. La strategia utilizzata è stata l'Atomo sociale.

5.2. *Psicodramma a due – l'Atomo sociale*

Questo atomo sociale avviene a distanza di circa cinque mesi dall'inizio della prima seduta.

A questo punto del percorso Andrea presenta una buona capacità di entrare in contatto con sé, con le proprie preoccupazioni e paure e con le proprie possibilità e risorse. Questa seduta, a livello temporale, precede la settimana di gare Nazionali, dove si terranno le convocazioni per la Nazionale Juniores (che poi verranno rimandate a due mesi dopo).

Dopo una fase iniziale di accoglienza e di riscaldamento al tema emergente, le gare che si terranno la settimana successiva, ci spostiamo nel microspazio.

Andrea conosce già lo psicodramma a due. Fin dalle prime sedute del percorso mostra curiosità per il tavolino con sopra il piatto bianco e gli scacchi. Gli avevo spiegato che era uno strumento di lavoro e che ci saremmo arrivati col giusto tempo. Oggi è la prima volta che lo sperimenta, ma è già "pratico" di inversione di ruolo e tecniche psicodrammatiche.

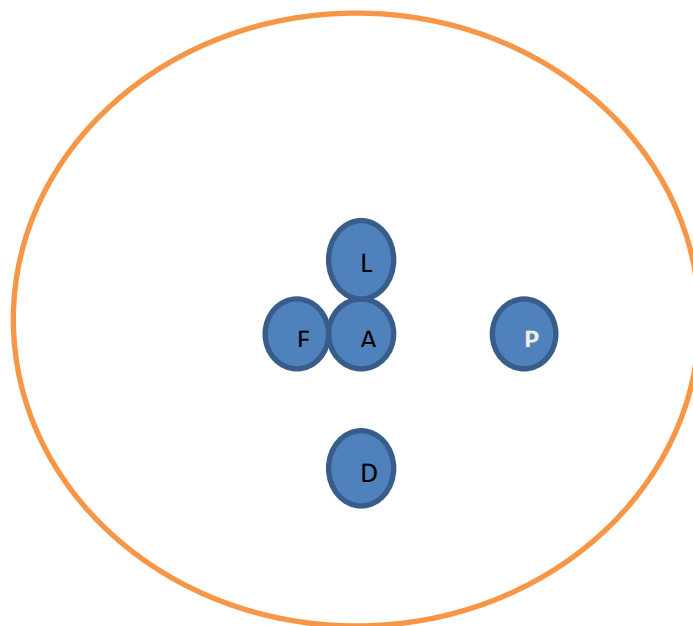
Una volta spiegati gli elementi caratterizzanti il microspazio, ci addentriamo nell'esplorazione del tema emergente: il pensiero che va alle gare, ormai prossime.

T.: *"Scegli una pedina che possa rappresentarti e posizionala al centro del palcoscenico."*

Andrea sceglie una pedina media e la posiziona al centro.

T.: *"Bene... adesso scegli quattro persone che c'entrano con questa tua preoccupazione, con questo pensiero delle gare ormai imminenti e posizionale più vicino o più lontano da te per come le senti fonte di sostegno o di criticità in questo momento..."*

A.: *"Francesco (l'allenatore, prende una pedina grande e la posiziona attaccata al suo fianco sinistro) ... Papà (prende una pedina grande e la posiziona al suo fianco destro ad una distanza media fra lui e il bordo del palcoscenico) ... Dario (amico e compagno di classe, prende una pedina grande e la posiziona dietro di lui lievemente distante) ... Luca (l'avversario temuto, prende una pedina grande e la posiziona di fronte a lui ad una distanza minima)."*



T.: "Ok... adesso posiziona il dito sulla tua pedina e metti in parole ciò che circola in questo momento, sapendo che la prossima settimana ci saranno le gare tanto attese e tanto temute... In questo momento mi sento... (doppiando)"

A.: "Sono sicuro al cento per cento che quello che sto facendo è giusto e non mi sento solo... ma mi sento comunque sotto pressione perché non sono l'unico che lo sta facendo..."

T.: "Bene... adesso, come una magia, le persone che sono qui presenti attorno a te hanno potuto sentire questo tuo pensiero e hanno qualcosa da dirti... inversione di ruolo con Francesco..."

Andrea posiziona il dito su Francesco.

T.: "Francesco, hai avuto modo di sentire il pensiero che circola nel tuo atleta in questo momento di gare ormai imminenti... cosa senti di dirgli? Rivolgiti a lui con una frase che racchiuda il succo..."

F. → A.: "Fai bene ad essere convinto perché ti sei allenato duramente... ed è normale che tu non sia l'unico a farlo... Hai le tue carte, giocate!"

T.: "Ok, adesso chi sentiamo?"

A.: "Papà..."

T.: "Inversione di ruolo con papà... Buonasera signor Giorgio, ha potuto sentire quello che circola in suo figlio prima di questa gara importante... cosa sente di dirgli?"

P. → A.: "Sono sicuro che tu abbia dato il massimo... spero che tu vada bene perché te lo meriti... Rimani calmo e sereno..."

T.: "Ok, sono rimasti Dario e Luca...chi sentiamo adesso?"

A.: "Dario..."

T.: "Inversione di ruolo con Dario... Ciao Dario... qui davanti a te c'è il tuo compagno Andrea, la prossima settimana ha le gare importanti che anche tu ormai ben sai... cosa senti di dirgli?"

D. → A.: "Ti sei impegnato tanto... ti capisco e capisco la tua pressione..."

T.: *“Un consiglio che ti do è...”* (doppiando).

D. → A.: *“Un consiglio... pensa a te e non agli altri!”*

T.: *“Bene... è rimasto solamente Luca... inversione di ruolo con Luca... Ciao Luca... qui di fronte a te c'è il tuo diretto avversario Andrea... hai sentito il suo pensiero circa le gare della prossima settimana... cosa senti di dirgli?”*

L. → A.: *“Anch'io mi sono allenato duramente... ma io non sento la pressione...”*

T.: *“Ok... adesso metti il dito su di te... perché avrai modo di sentire ciò che tutte queste persone hanno da dirti... ripeti il pensiero iniziale e poi sentirai Francesco...”*

Andrea ripete il pensiero iniziale e T. ripete il messaggio dell'allenatore.

T.: *“Cosa senti di dire al tuo allenatore prima di congedarlo?”*

A. → F.: *“Cercherò di giocarmi le mie carte...”*

T.: *“Nel senso che...”*

A. → F.: *“Nel senso che mi impegnerò al massimo... Grazie... a domani...”* Andrea congeda l'allenatore e toglie la pedina dal palcoscenico.

T. ripete il messaggio del papà.

A. → P.: *“Grazie papà... spero di potervi dare la soddisfazione che desidero...”*

T.: *“Cercherò di stare calmo e sereno...”* (doppiando).

A. → P.: *“Cercherò di stare calmo e sereno... grazie per il vostro sostegno...”* Andrea congeda il padre e toglie la pedina dal palcoscenico.

T. ripete il messaggio dell'amico Dario.

A. → D.: *“Grazie del consiglio e del sostegno... cercherò di pensare a me...”* Andrea congeda l'amico e toglie la pedina dal palcoscenico.

T.: *“Rimane il tuo diretto avversario... Ascolta cos'ha da dirti...”* T. ripete il messaggio di Luca.

A. → L.: *“Eh eh...”* (risatina imbarazzata).

T.: *“Eh eh... vedremo in gara...”* (doppiando).

A. → L.: *“Ci vedremo in gara... perché io mi sono allenato duramente e sono pronto per gareggiare...”*

T.: *“E poi non so se ci credo tanto che tu non senti proprio nessuna pressione...”*

A. → L.: *“Mmmm... è vero... Ci vedremo in gara...”* Andrea congeda l'avversario e toglie la pedina dal palcoscenico.

T.: *“In questo momento mi sento...”* (doppiando).

A.: *“Più leggero... meno agitato...”*

Torniamo nel macros spazio. Già da come si siede sulla sedia appare più calmo e sereno, come alleggerito di un peso. Gli rispecchio come, a differenza di come è arrivato in studio le prime volte, è cambiato molto e lo si nota anche da una postura più rilassata. Lo sento e lo vedo pronto per le gare, avrà tutto il mio sostegno anche se a distanza. In fase conclusiva gli rimando come, alla fine di queste gare, potrà finalmente festeggiare con gli amici i suoi diciott'anni, un traguardo importante nel percorso di vita.

Lui sorride e annuisce, è contento di essersi alleggerito e il pensiero della festa lo aiuta a non sentire troppo la pressione.

L'organizzazione della festa dei diciott'anni è stato un momento importante nel suo percorso, assumendo un significato individuativo. È riuscito a pensare ai suoi diciott'anni nel momento in cui ha cominciato a sentirsi diverso da come si sentiva nella vecchia squadra. Da bambino, con tutti i riflettori puntati su di lui, è passato ad essere un ragazzo come gli altri, che sta nella penombra e non più al centro dell'attenzione, che sta camminando su una strada che non conosce ma che desidera scoprirla.

Presenza nei confronti del suo mondo interno: Andrea appare capace di mettere a fuoco la problematica principale (la paura delle gare, di deludere e di voler dimostrare a sé stesso e agli altri il suo valore), senza lasciarsi sopraffare da essa. Riconosce attorno a sé un mondo relazionale importate, tre figure positive (allenatore, padre e amico), e una figura critica (l'avversario) che lo mette di fronte alle sue idealizzazioni dell'atleta perfetto che non teme nessuno e non sente pressioni. È in grado di muoversi nelle relazioni per trarne beneficio e alleggerirsi di un "peso" che in gara lo bloccherebbe.

Presenza nei confronti dei ruoli giocati: In inversione di ruolo Andrea riesce a focalizzarsi sull'essenza della relazione, su ciò che sente importante in quel momento. Gli altri significativi si esprimono con poche parole, ma ben ponderate e mirate ai bisogni del momento.

Usare lo psicodramma a due in questo momento del percorso è stato importante in quanto ha permesso ad Andrea di entrare in contatto con le parti del sé, connettendole al tema emergente e alle relazioni significative. Il padre e l'allenatore sono figure adulte positive, di sostegno e riconoscimento delle sue capacità, dei suoi bisogni e delle sue paure. L'amico Dario fa parte del mondo dei pari, un compagno di scuola che non ha niente a che fare con il suo sport, ma che lo sostiene nella sua passione. Il coinvolgimento di questa figura, esterna all'ambiente sportivo, può significare una forma di apertura verso la molteplicità di ruoli in cui sente di poter esistere (amico, studente, figlio, atleta ecc.). L'avversario Luca rappresenta lo-idealizzato sportivo, che non teme nulla e nessuno ed è sicuro di sé. Il fatto di averlo posizionato di fronte a sé potrebbe significare la possibilità di potersi confrontare ed affrontarlo, grazie al sostegno che arriva dalle tre figure positive che lo circondano.

Andrea è arrivato alle gare di selezione con un buon grado di serenità e attivazione psico-fisica, raggiungendo gli obiettivi sportivi prefissati. È riuscito a tollerare bene nei mesi successivi (circa due) la tensione data dal rinvio della convocazione definitiva alle gare estive. In questa occasione ha ottenuto la convocazione confermando le sue capacità atletiche, ma ancor di più legittimandosi della sua esistenza di ragazzo, adolescente, che sta vivendo un'esperienza sportiva gratificante.

CONCLUSIONI

«Se il vincere non è per tutti i giovani sportivi, il giocare, l'imparare a giocare, l'imparare la tecnica e, soprattutto, l'imparare a vivere, e a vivere un'infanzia felice, può e deve esserlo, sempre (Rossi, 2007, pag. 23).

Questa frase racchiude il significato profondo che il fare sport porta con sé.

Lo sport, con i valori e modelli che veicola, influenza in maniera positiva o negativa la vita di molte persone.

Questa tesi mi ha permesso di mettere a fuoco e in relazione tra loro alcuni dei temi e bisogni emergenti, quando si lavora in ambito sportivo, con le possibilità che lo psicodramma offre per riconoscerli e svilupparli.

In primo luogo è possibile notare quanto il gruppo sia importante per la crescita personale e sportiva, in particolar modo nella fase adolescenziale. La squadra può presentarsi come mondo ausiliario a sostegno dell'individuo nell'espressione del sé nelle sue molteplici forme. Quando si fa esperienza di un gruppo squadra affiatato e coeso l'esperienza sportiva diventa un'esperienza di crescita personale, relazionale e sociale.

In secondo luogo, grazie allo psicodramma, possiamo assumere il ruolo di atleta come uno dei molteplici ruoli che l'adolescente può sperimentare. È importante che l'adolescente sperimenti una variegata gamma di ruoli e non senta di rivestire unicamente quello di atleta.

In terzo luogo emerge come l'individualismo caratteristico della società dell'oggi si ripercuote in ambito sportivo come fattore di rischio. Lo psicodramma è un metodo che assume l'incontro relazionale come elemento cardine. Attraverso questa metodologia si può far fare esperienza d'incontro autentico all'interno del gruppo e con le figure di riferimento in ambito sportivo. Ciò facilita l'apprendimento dei valori di cui lo sport si fa portatore. Con lo psicodramma si ha inoltre la possibilità di allenare la capacità riconoscere il proprio spazio e quello dell'altro, aiutando gli atleti a comprendere i giusti spazi della competizione sana.

In quarto luogo, per uno psicologo e/o psicoterapeuta che lavora con un atleta è importante tenere a mente il fattore corpo. L'atleta usa il proprio corpo come mezzo principale dell'esperienza sportiva. Il corpo, inoltre, è uno degli aspetti centrali nella definizione del sé. Dunque il corpo dell'atleta è un naturale co-invitato nel lavoro psicologico con la persona. Mettere in gioco il corpo tramite l'utilizzo dei metodi attivi dello psicodramma favorisce il dialogo mente-corpo, restituendo centralità agli aspetti corporei e relazionali, in una esperienza in cui questi sono protagonisti.

In quinto luogo grazie all'utilizzo della pratica psicodrammatica è possibile strutturare molteplici interventi nel settore sportivo. Questi interventi si differenziano tra loro per la tipologia di contratto con l'utenza che viene stipulato.

In ambito formativo può essere utilizzato con gruppi di allenatori i quali, facendo esperienza diretta, imparano stili di comunicazione più efficaci, a saper gestire determinate dinamiche all'interno del proprio gruppo squadra e a riconoscere l'importanza del proprio ruolo all'interno della vita degli atleti. Lo psicodramma può essere anche utilizzato in ambito formativo con gruppi di genitori di atleti perché, attraverso l'esperienza psicodrammatica, hanno la possibilità di

comprendere la complessità della vita del figlio, acquisendo i giusti strumenti per stargli a fianco nel percorso di crescita sportiva e personale.

Nell'ambito del sostegno psicologico lo psicodramma può favorire un'esperienza di benessere sviluppando le risorse necessarie per affrontare la pratica sportiva e assumendo queste risorse nel proprio bagaglio di competenze di vita.

In ambito psicoterapeutico lo psicodramma si presta per la cura del disagio che l'esperienza sportiva può aver acutizzato, ma che la vita nel suo complesso ha sviluppato, per affrontare le difficoltà e rimettersi "in gioco" nella vita e nello sport.

Il mio obiettivo in quanto psicologa ed ex atleta professionista è quello di lavorare per attenuare gli aspetti che creano disagio, difficoltà e conflittualità, esaltando e promuovendo gli aspetti positivi che lo sport ha da offrire, grazie all'ausilio della metodologia psicodrammatica.

Questa tesi presenta però un grande limite, quello di non essere esaustiva di quello che si può dire del connubio fra psicologia dello sport e psicodramma, ma ha l'ambizione per me di essere un punto di partenza verso nuovi approfondimenti, verso nuovi sviluppi. Dunque, questo non è un punto di arrivo ma un altro passo sulla strada che mi piace percorrere.

RINGRAZIAMENTI

Questa tesi rappresenta per me un momento catartico nel mio viaggio di vita. Con la stesura di questa sento di essere riuscita ad integrare profondamente l'esperienza sportiva, il mio ruolo di atleta, con la mia professione attuale, ruolo di psicologa che si appresta a diventare psicoterapeuta psicodrammatista, traendo vantaggio dall'esperienza e utilizzando creativamente ciò che ho vissuto e appreso in tutti questi anni.

Ho nuotato a livello agonistico per quasi 20 anni, ho attraversato tutti i livelli dal corso di nuoto alla propaganda, per accedere agli esordienti e alle categorie successive fino a diventare un'atleta professionista. Ho vissuto lo sport nella sua evoluzione, dallo sport come momento ludico e di apprendimento della tecnica, allo sport come lavoro. Fortunatamente ho avuto una famiglia che mi ha sempre supportato, ma soprattutto che mi ha sempre visto come persona e non solo come atleta, dunque sono riuscita a portare avanti la scuola e altri interessi senza che la mia vita venisse totalizzata dallo sport, anche se esso rivestiva gran parte del mio tempo quotidiano e della mia identità.

Credo che sia proprio per questo motivo che oggi sono qua a scrivere una tesi sulla psicologia dello sport e a lavorare come psicologa in ambito sportivo. Mi è stato permesso, e sono riuscita a farlo, di crescere con lo sport come compagno di viaggio e non come unica strada da percorrere. Non posso dire che sia stata una strada in discesa, anzi, mi è costata molta fatica fisica e psicologica, ma chi è che non fa fatica quando vive? È quando la fatica è condivisa che diventa più facile da sostenere.

Desidero ringraziare molte persone per il contributo che mi hanno dato nel raggiungimento di questo obiettivo di psicoterapeuta psicodrammatista. Tutte hanno avuto un ruolo importante e di grande valore per me.

Antonio Franco Conte, che mi ha seguito nella stesura di questa tesi con suggerimenti preziosi, sostegno e umanità. La sua disponibilità nel seguirmi in questa stesura ha aggiunto valore a quest'esperienza ed è stata per me un'occasione di ulteriore crescita.

Marco Maria Greco, per avermi fatto incontrare lo psicodramma e per avermi dato, quando ero ancora una tirocinante di psicologia, la possibilità e l'occasione di dare una direzione di senso alla mia professione e alla mia vita!

Insieme a Marco ringrazio Letizia Nicolini, per essere stati i miei docenti di EPG. Mi hanno accompagnato in questi favolosi quattro anni con sapienza, generosità e contatto umano.

Giovanni Boria, "mostro sacro" dello psicodramma e professionista di profonda umanità. Quando penso allo psicodramma non posso non pesare a Gianni con ammirazione e affetto.

Tutti i docenti della scuola, che nel corso degli anni hanno messo a disposizione la loro professionalità con umanità, senza farmi mai sentire fuori posto. Porto con me i loro insegnamenti

come guida nel mio lavoro. Grazie a tutti loro ho potuto fare esperienza di cooperazione, potendo mettere da parte la competizione.

I miei genitori, perché mi hanno sostenuto in tutte le scelte della mia vita e non mi hanno mai fatto sentire sola. Il valore che do a me stessa in quanto persona è frutto della profonda relazione che ho con loro. È a loro che mi ispiro quando penso a che persona voglio essere.

I miei fratelli, data la numerosità che li contraddistingue, si sono prestati a molteplici controruoli importanti nella mia crescita. Il legame che ci unisce è qualcosa che va al di là dell'appartenenza allo stesso nucleo familiare. C'è profonda stima reciproca e ognuno è portatore di ricchezza per gli altri. La loro presenza mi ha sempre protetto dal senso di solitudine. So che ci saranno sempre per me, così come io per loro. Ciascuno ha un posto speciale nel mio cuore.

Mio marito Federico, in passato compagno di sport che mi ha aiutato a raggiungere obiettivi mondiali, oggi compagno di vita e papà favoloso. Lo sport continua ad unirli nello scambio tra professionalità allenatore - psicologa. Con lui al mio fianco la vita è bella, ricca di amore e sostegno reciproco.

I miei figli Beatrice e Andrea, entrambi hanno già fatto parte del mondo psicodrammatico accompagnando la loro mamma in questo ricco percorso formativo. Loro sono per me fonte di inesauribile energia, motivazione e amore. Che lo sport sia per loro occasione di crescita e felicità.

I miei compagni di EPG che si sono susseguiti nel corso degli anni, ognuno di loro ha contribuito alla mia crescita professionale e di persona.

Valeria ed Elena, compagne di viaggio psicodrammatico. Dal tirocinio della magistrale al diploma di specializzazione sono state un punto fermo di confronto, sostegno, amicizia e divertimento!

Annalisa, Barbara e Loris che insieme ad Elena e Valeria hanno reso i seminari clinici e la formazione a Salsomaggiore un momento di profondo scambio e crescita professionale caratterizzato da leggerezza e ilarità, ingredienti essenziali che hanno tenuto alta la motivazione in questo lungo percorso formativo.

Giovanni Reviglio, il mio allenatore di quando ero atleta, perché là e allora mi ha permesso di divertirmi! Per questo e per molto altro gli sarò per sempre grata.

BIBLIOGRAFIA

AA.VV.(1992). *Codice europeo di etica sportiva, Consiglio d'Europa 7° Conferenza dei Ministri europei responsabili dello Sport*, Rodi, 13-15 maggio 1992.

Ajzen, I. (1985). *From intentions to action: a theory of planned behaviour*. In: J. Kuhl & J. Beckmman (Eds), *Action-control: from cognition to behaviour*. Heidelberg: Springer, pp. 11-39.

Anzieu, D. (1979). *Lo psicodramma analitico del bambino e dell'adolescente*. Casa Editrice Astrolabio – Ubaldini Editore, Roma.

Bahrke, M.S., Wright, J. E., Strauss, R.H. & Catlin, D.H. (1992). *Psychological moods and subjectiveley perceived behavioural and somatic changes accompanying anabolic-androgenic steroid use*, American Journal of Sports Medicine, 20, pp. 717-724.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentince-Hall.

Bandura, A. (2000). *Autoefficacia: teoria e applicazioni*. Trento: Erickson.

Bette, K.H. & Schimank, U. (2003). *Doping im Hochleistungssport*. Frankfurt am Main: Suhrkamp. In: Comune di Roma (a cura di), *Campagna di informazione e sensibilizzazione sul problema doping*.

Boria, G. (2005). *Psicoterapia Psicodrammatica, Sviluppi del modello moreniano nel lavoro terapeutico con gruppi di adulti*. Franco Angeli, Milano.

Boria, G. (2013). *Macrospazio e microspazio nello psicodramma a due: suggerimenti operativi per l'applicazione del metodo psicodrammatico nel trattamento individuale. Macrospace and microspace in one-to-one psychodrama: Operating suggestions on the application of the psychodramatic method in the individual treatment*. Psicodramma Classico Anno xv n 1-2, novembre 2013.

Boria, G., Muzzarelli, F. (2018). *L'Intervento Psicodrammatico. Il metodo moreniano dal gruppo al trattamento individuale*. Edizioni FS, Milano.

Bortoli, L., Cattafi, F., Vitali, F. (2020). *Consensus conference: relazione relativa all'ambito della psicologia dello sport e dell'esercizio*. Psicologia dello Sport e dell'Esercizio, N°01 Gennaio-Aprile 2020, Calzetti & Mariucci Editori, pp. 17-21.

Breivik, G. (1987). The doping dilemma: some game theoretical and philosophical considerations, *Sportwissenschaft*, 17, pp. 83-94.

Brewer, B.M. (2009). *Introduction*. In Brewer, B.W. (Ed.). *Handbook of sports medicine and science: Sport psychology*, (pp. 1-6). Oxford, UK: Wiley-Blackwell.

Byrne, S. & McLean, N. (2001). *Eating disorders in athletes: a review of the literature*, *Journal of Science and Medicine in Sport / Sports Medicine Australia*, 4(2), pp. 145-159.

Calfee, R. & Fadale, P. (2006). *Popular ergogenic drugs and supplements in young athletes*, *Pediatrics*, 117(3), pp. 577-589.

Caprara, G.V., Scabini, E., Barbaranelli, C., Pastorelli, C., Regalia, C. & Bandura, A. (1998). *Impact of adolescent's perceived self-regulatory efficacy on familial communication and antisocial conduct*, *European Psychologist*, 3, pp. 125-132.

Cascua, S. (2004). *Lo sport fa davvero bene alla salute? Quali sport scegliere: benefici e rischi*. Edizioni Red, Milano.

Ciairano, S. (2008), *Le attività motorie e sportive nello sviluppo degli adolescenti*. Roma – Bari: Laterza.

Cei, A. (2011). *L'allenamento mentale degli atleti*. In: Lucidi, F. (a cura di). *SportivaMente. Temi di Psicologia dello Sport*. LED, Milano, pp.339-364.

Cox, R. H. (2012). *Sport psychology: Concepts and applications (7th ed.)*. New York, NY: McGraw-Hill.

De Coubertin, P. (1931). *Mémoires olympiques*. Lausanne, Bureau International de Pédagogie Sportive; trad. it. *Memori olimpiche*. Milano, Mondadori, 2003.

De la Torre, J. (1995). *Mens sana in coropre sano, or exercise abuse? Clinical consideration*, in *Bulletin of the Menninger Clinic*, 59, pp. 15-31.

De Leonardis, P. (1994). *Lo scarto del cavallo. Lo psicodramma come intervento sui piccoli gruppi*, Angeli, Milano.

Di Nuovo, S., Di Corrado, D. (2011). *Sport e valori*. In: Lucidi, F. (a cura di) *SportivaMente. Temi di Psicologia dello Sport*. LED Edizioni Universitarie di Lettere Economia Diritto, Milano, pp. 45-60.

Donovan, R.J., Egger, G., Kapernick, V. & Mendoza, J. (2002). *A conceptual framework for achieving performance enhancing drug compliance in sport*, Sports Medicine, 32, pp. 269-284.

Durant, R.H., Escobedo, L.G. & Heart, G.W. (1985). *Anabolic-steroid use, strength training and multiple drug use among adolescents in the United States*, Pediatrics, 96, pp. 23-28.

Ferrari, G., Penati, V. (2013). *Psicologia e Sport - Dal benessere alla compulsione*. Edizioni FerrariSinibaldi, Milano.

Garner, D.M. & Garfinkel, P.E. (1980). *Socio-cultural factors in the development of anorexia nervosa*, Psychological Medicine, 10(4), pp. 647-656.

Gau, L. & Korzeny, F. (2009). *An examination of values associated with sports attitude and consumption behavior: an exploratory study*, Social Behavior and Personality, 37, pp. 299-305.

Gould, D. e Voelker, D.K. (2014). *The history of sport psychology*. In: R.C. Eklund e G. Tenenbaum (a cura di). *Encyclopedia of Sport Psychology*, Thousand Oaks, CA, Sage, pp. 346-351.

Haugen, K.K. (2004). *The performance-enhancing drug game*, Journal of Sports Economics, 5, pp. 67-86.

Helzel, P.B. (2016). *Filosofia e sport: le «arti» del buon vivere*. In: Rubino, F.E., Helzel, P.B. e Buliński, L. (a cura di). *«La metamorfosi» dello sport. Un approccio multidisciplinare*, Angeli, Milano, pp. 21-38.

Hsu, L. (2004), *Moral thinking, sports rules and education*. Sport, Education and Society, 9, pp. 143 – 154.

Irving, L.M., Wall, M., Neumark-Sztainer, D. & Story, M. (2002). *Steroid use among adolescent: findings from project EAT*, Journal of Adolescent Health, 30, pp. 243-252.

Kindlundh, A.M.S., Isacson, D.G.L., Berglund, L. Nyberg, F. (1999). *Factors associated with adolescents use of doping agents: Anabolic-androgenic steroids*, Addiction, 94, pp. 543-553.

Komoroski, E.M. & Rickert, V.I. (1992). *Adolescent body image and attitudes to anabolic steroid use*, American Journal of Diseases in Children, 146, pp. 823-828.

Lucidi, F. (a cura di), (2011). *Sportivamente. Temi di psicologia dello sport*. LED, Milano.

Loland, S.(2002). *Fair play in sport. A moral norm system*. London: Routledge, Taylor & Francis Group.

Lombardo, C. (2011). *I disturbi dell'alimentazione nello sport*. In: Lucidi, F. (a cura di). *SportivaMente. Temi di Psicologia dello Sport*. LED, Milano, pp. 259-279.

Lucidi, F., Grano, C. Leone, L., Lombardo, C. & Pesce, C. (2004). *Determinants of the intention to use doping substances: an empirical contribution in a sample of Italian adolescents*, *International Journal of Sport Psychology*, 35(2), pp. 133-148.

Lucidi, F., Zelli, A., Mallia, L., Grano, C., Russo, P.M. & Violani, C. (2008). *The social-cognitive mechanisms regulating adolescents' use of doping substances*, *Journal of Sport Sciences*, 26(5), pp. 447-456.

Mallia, L. (2008) *Diffusione del doping in adolescenti italiani: dimensione del fenomeno e determinanti socio-cognitive*. Tesi di dottorato (PHDR-2008-460).

Mallia, L. (2011). *Il doping nei contesti giovanili amatoriali*. In: Lucidi, F. (a cura di) *SportivaMente. Temi di Psicologia dello Sport*. LED, Milano, pp. 281-320.

Mandolesi, L. (2017). *Manuale di psicologia generale dello sport*. Il mulino, Bologna.

Manzi, C. & Gozzoli, C. (2009). *Identità e pratica sportiva*. In: C. Manzi & C. Gozzoli (a cura di), *Sport: prospettive psicosociali*. Roma: Carocci, pp. 17–29.

McFee, G. (2003). *Sport, rules and values. Philosophical investigations into the nature of sport*. London: Routledge, Taylor & Francis Group.

Moran, A., & Toner, J. (2017), *A critical introduction to sport psychology (3rd ed.)*. New York, NY: Routledge.

Moreno, J.L: (1961), *The Role Concept: a Bridge Between Psychiatry and Psychology*. In: *American Journal of Psychiatry*.

Paternostern, R. (1987). *The deterrent effect of the perceived certainty and severity of punishment: a review of the evidence and issues*. *Justice Quarterly*, 4, pp. 173-217.

Petroczi, A. & Aidman, E. (2008). *Psychological drivers in doping: the life cycle model of performance enhancement*. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*, 3, p. 7.

Raevuori, A., Keski-Rahkonen, A., Bulik, C.M., Rose, R.J., Rissanen, A., Kaprio, J. (2006). *Muscle dissatisfaction in young adult men*. *Clinical Practise and Epidemiology in Mental Health*, 2, p. 6.

Rossi, B. (2007). *La pancia degli atleti*. Nuova Prhomos, Città di Castello.

Sapienza, S. (1992). *Psicologia e sport*. Catania: CUECM.

Scott, D., Wagner, J. & Barlow, T. (1996). *Anabolic steroid use among adolescents in Nebraska schools*. American Journal of Health-System Pharmacology, 53, pp. 2068-2072.

Scwarz, H.C., Gairrett, R.L. Aruguete, M.S. & Gold, E.S. (2005). *Eating attitudes, body dissatisfaction, and perfectionism in female college athletes*. North American Journal of Psychology, 7(3), pp. 345-352.

Smolak, L., Murner, S.K. & Ruble, A.E. (2000). *Female athletes and eating problems: a meta-analysis*. International Journal of Eating Disorders, 27(4), pp. 371-380.

Steca, P. & Militello, J. (2009). *Efficacia personale e collettiva nelle diverse discipline sportive*. In: C. Manzi & C. Gozzoli (a cura di), *Sport: prospettive psicosociali*. Roma: Carocci, pp. 31-65.

Strelan, P. & Boeckmann, R.J. (2003). *A new model for understanding performance-enhancing drug use by elite athletes*. Journal of Applied Sport Psychology, 15, pp. 176-183.

Strelan, P. & Boeckmann, R.J. (2006). *Why drug testing in elite sport does not work: perceptual deterrence theory and the role of personal moral beliefs*. Journal of Applied Social Psychology, 36, pp. 2909-2913.

Tavella, S. (2012). *Perché Icaro voli. Psicologia dello sport*. Libreriauniversitaria, Padova.

Tenenbaum, G. (2001) *The practice of sport psychology*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Tricker, R.C. & Connolly, D. (1997). *Drugs and the college athlete: an analysis of the attitudes of student athletes at risk*. Journal of Drug Education, 27, pp. 105-119.

Triplett, N. (1898). *The dynamogenic factors in pacemaking and competition*. American Journal of Psychology, 9, n.4, pp. 507-533.

Vamplew, W. (2007). *Playing with the rules: influences on the development of regulation in sport*. The international Journal of the History of Sport, 24, pp. 843-871.

Vercelli, G. (2016). *Vincere con la mente*. Ponte alle grazie, Milano.