



apnea

TRAINING MENTALE E APNEA

Come raggiungere l'autocontrollo con l'apnea 'consapevole'. Tecniche ed esercizi

Che cosa significa 'autocontrollo' e cosa significa 'apnea consapevole'?

L'autocontrollo è una qualità caratteristica di due forze/risorse dell'Io: la volontà e la decisione.

Con queste due risorse, l'individuo controlla costantemente i propri affetti, le proprie pulsioni e i propri comportamenti.

La leva principale dell'autocontrollo è il ragionamento attraverso il quale si riesce ad analizzare, conoscere e selezionare comportamenti appropriati ed efficaci.

La psicologia moderna ha allargato questo significato, che talvolta è percepito riduttivo e repressivo dei modi più naturali di essere, con autoeducazione quale processo di una più profonda conoscenza di sé.

L'autoconoscenza comporta la conoscenza psicologica degli altri, la comprensione dell'Io (di ciò che si sente, si pensa, si agisce, si conosce, per comprendere la vita) e la comprensione delle condizioni intime della propria anima.

Il conoscere se stessi è psicologicamente indispensabile per guidare i propri atti in modo flessibile e creativo, pena la fuorviante immagine di se stessi o autoillusione, che condiziona costantemente il proprio agire.

L'autoimmagine, l'autopercezione, la conoscenza riguardano modelli di azione sulla realtà che necessitano pertanto di una **riflessione psicologica consapevole**.

L'apnea consapevole, appunto, riguarda tutto ciò che si sperimenta come soggetti dell'esperienza in diversi stati di coscienza.

Cosa c'entra tutto ciò con il nostro pescatore subacqueo?

All'inizio la psicologia subacquea si è occupata di **consapevolezza del compito**, ovvero come agire e come migliorarsi per raggiungere uno scopo. Solo di recente si è interessata al **vissuto psicologico** e agli **stati di coscienza** che il subacqueo incontra nella sua pratica.

Il passaggio non è stato indifferente perché ha posto il subacqueo in osservazione della sua coscienza e ha modificato fundamentalmente il concetto di autocontrollo. Non più e solo controllo finalizzato dell'ambiente circostante e di se stesso, ma umile riconoscimento della complessità emozionale e psicologica che filtra in ogni momento della propria esistenza.

In questa nuova ottica psicologica come può un subacqueo trarre vantaggio dalle tecnologie psicologiche?

Partiamo con ordine ed esploriamo il 'mare della coscienza'.

Quando un subacqueo si prepara e si tuffa, nel suo vivere l'esperienza possono avvenire contemporaneamente più cose. Già solo questo fatto comporta alcune conseguenze prati-

Sommario:

Come raggiungere l'autocontrollo con l'apnea consapevole	1/7
Tecniche ed esercizi	1/7

E' attraverso la consapevolezza che abbiamo la possibilità di utilizzare le nostre capacità potenziali di automiglioramento. E' attraverso una disciplina interiore che aumentiamo il nostro potere personale.



che. All'inizio i processi abituali del tuffo non comportano particolari interventi. Ma, al sopraggiungere di affaticamento o emozioni, cominciano a squillare contemporaneamente cinque o sei telefonini. Ad esempio, il subacqueo comincia a sentire una sensazione, dopo qualche istante può emergere una fantasia, poi di colpo provare ondate di emozioni. Questi salti di consapevolezza possono trapassare dall'uno all'altro e darci l'impressione di un puzzle caotico.

Per districarsi in questa oscillazione di campi esperienziali, il nostro subacqueo dovrà dotarsi, in un angolo della propria mente, di una mappa attendibile dei significati della propria esperienza. Dovrà, in altre parole, poter monitorare il profilo della propria coscienza.

La mappa di cui desidero parlare delimita la coscienza in cinque distinti livelli. Naturalmente esistono altre mappe e altri modelli per monitorare i processi della coscienza e classificare la propria esperienza. Questo modello ha il pregio di predisporre all'autoascolto.

Comincerò descrivendo brevemente questi livelli, e vedremo in seguito come utilizzare questa mappa.

Osservare la coscienza

1) Coscienza del dialogo interno. E' costituito dai pensieri, dalle parole, dai discorsi, dalle riflessioni e dalla consapevolezza di tutto ciò.

Se il nostro subacqueo, nella sua consapevolezza, sta principalmente seguendo dei pensieri, da cui le emozioni o le sensazioni corporee sono escluse, diciamo che in quel momento c'è un livello di attenzione verbale-cognitivo predominante. In altri casi si possono avere contemporaneamente varie combinazioni di due o più livelli quando si manifesta la presenza, ad esempio, di pensieri con emozioni o sensazioni.

Che ruolo giocano i pensieri?

Qualcuno diceva 'che pensar bene fa bene e pensar male fa male'. Tale aforisma ci ricorda che le circostanze non sono negative in sé ma è il nostro modo di valutarle che le rende piacevoli o spiacevoli, pericolose o sicure. Pensieri, sentimenti e comportamento sono quindi strettamente intrecciati l'uno all'altro. A noi il compito di monitorare la qualità dei nostri pensieri.

2) Coscienza dell'emozione. In questo livello si sperimenta l'affettività. Si provano svariati sentimenti: tristezza, paura, gioia, rabbia, gelosia; irritabilità, cattivo umore, eccitazione nell'attesa, e così via. Avere una consapevolezza interiore di questi stati del sentimento significa per un subacqueo riconoscere gli stati emotivi che sostengono la propria azione.

Una interazione tra pensieri ed emozioni, nel caso dell'ansia o della collera, lo troviamo nei seguenti esempi:

Il circolo vizioso dell'ansia

Domani vado a pescare

APPRENSIONE

Ho difficoltà a compensare

PREOCCUPAZIONE

Gli amici penseranno che ne ho sempre una

ANSIA

Il circolo vizioso della collera

Questa giornata di pesca è stata un disastro

FRUSTRAZIONE

Non sono riuscito a scendere come volevo

IRRITAZIONE

Hanno continuato a spronarmi

Sensazioni ed emozioni non appartengono allo stesso livello. Si possono avvertire sensazioni senza che queste evolvano in stati emozionali, mentre le emozioni, non appena si riconoscono, hanno anche una precisa localizzazione nel corpo.



COLLERA

3) Coscienza dell'immagine. Per immagini si intendono immagini visive, fantasie visive, ricordi visivi, ragionamenti per immagini, immagini acustiche, olfattive, gustative, tattili.

Si ha una prevalenza di questo stato quando il subacqueo è assorbito dall'elemento visivo. E' il caso, per esempio, del pescatore che tutto a un tratto si concentra completamente nell'osservazione di un pesce.

4) Coscienza della sensazione. E' il livello della consapevolezza cosciente delle sensazioni corporee come tali, per esempio pesantezza, calore, freddo, formicolio, tensione. Vi rientrano sia le sensazioni superficiali sia quelle avvertite in profondità all'interno del corpo. Ho un prurito al braccio, un crampo allo stomaco o un peso al torace. Vi rientrano anche le sensazioni del contatto con qualcosa di esterno: se mi appoggio alla parete, ne sento la pressione contro le spalle.

Sensazioni ed emozioni non appartengono allo stesso livello. Si possono avvertire sensazioni senza che queste evolvano in stati emozionali, mentre le emozioni, non appena si riconoscono, hanno anche una precisa localizzazione nel corpo. Tutto ciò è importante perché talvolta si può sentire molto o non sentire affatto le sensazioni e quindi è possibile non riconoscere segnali importanti, provenienti da sé o dall'ambiente circostante, con conseguenze sulla consapevolezza dei propri limiti, della proprie capacità e della propria sicurezza.

5) Coscienza motoria. Qui troviamo la percezione cosciente del modo in cui il subacqueo muove il proprio corpo nello spazio acqua; o, se non lo sta muovendo, della posizione nella quale lo ha posto. La consapevolezza riguarda anche il carattere del movimento: se è volontario o involontario. Allungare il busto, sentire l'oscillazione di una pinna, sentire i movimenti interni del corpo. Tutte sono sensazioni proprie del livello motorio.

Ogni volta che un subacqueo si tuffa, tutti e cinque i livelli: cognizione, emozione, sensazione, immagine, movimento, tendono ad entrare in funzione. Il subacqueo si sposta, salta dall'uno all'altro livello, concentra l'attenzione su un solo livello o su più livelli insieme: i cambiamenti avvengono rapidamente. Quanto più a fondo il subacqueo riuscirà a capire queste suddivisioni della coscienza, tanto più facilmente le potrà seguire.

La preparazione conseguente del subacqueo è quella di vivere esperienze sia a secco sia in acqua con lo scopo di comprendere il funzionamento dei vari livelli, sviluppare le proprie capacità e colmare le proprie carenze. La capacità di creare legami tra i livelli, gli insight capaci di far progredire l'autoeducazione, la trasformazione dei pensieri, il rimodellamento dei comportamenti, hanno lo scopo di accrescere la sensibilità e la competenza in acqua.

Come utilizzare la mappa: interventi esperienziali

Per un subacqueo, la conoscenza esatta degli interventi verbali e delle tecniche fisiche per esplorare la propria esperienza corporea è condizione fondamentale per migliorare il proprio autocontrollo.

Che cosa penso? Che cosa sento? Che cosa scopro? Sono le classiche domande che invitano a guardarsi dentro, a essere ricettivi, a scoprire che cosa 'viene': pensieri, parole, immagini, sensazioni, impulsi. Con opportuni interventi esperienziali si entra in se stessi e si osserva che cosa accade. Scoprire che cosa c'è adesso, cosa c'è un momento dopo, implica uno sguardo aperto all'intero flusso dell'esperienza; oppure un esame focalizzato, limitato a uno o più livelli di coscienza.

Scoprire le proprie associazioni esaminando a fondo pensieri, immagini, sensazioni, emozioni può indirizzare la concentrazione su un livello per volta.

Con che cosa sono in contatto? Cosa succede adesso? Dove sono ora? Sono domande

Non c'è insight che incida tanto quanto questo sulla motivazione: il giorno in cui il subacqueo 'afferra' realmente come sia esteso l'uso che fa della mente e del corpo per autocontrollarsi, in acqua e fuori, il suo desiderio di conoscersi compie un salto di qualità.



aperte cui è possibile rispondere a qualsiasi livello della propria mappa. Col progredire della propria autoesplorazione, una catena di pensieri, di immagini o di sensazioni chiarisce le ragioni delle emozioni o delle azioni provate. Questo metodo è importante per due motivi.

Primo, questo modo di intervenire su di sé è un ottimo mezzo per garantire che un certo dialogo sul corpo continui al di là della propria esperienza sportiva.

Secondo, perché precede, prepara e migliora l'azione sportiva.

Questa attenzione al mondo psicologico può accrescere enormemente la motivazione a utilizzare le proprie risorse psicofisiche in maniera consapevole e sicura.

Non c'è insight che incida tanto quanto questo sulla motivazione: il giorno in cui il subacqueo 'afferra' realmente come sia esteso l'uso che fa della mente e del corpo per autocontrollarsi, in acqua e fuori, il suo desiderio di conoscersi compie un salto di qualità.

L'amplificazione del dialogo interno, l'accresciuta profondità emotiva, la qualità delle proprie percezioni portano 'dentro' una maggiore consapevolezza psicofisica.

Tecniche ed esercizi

Ci occuperemo ora di indagare quali risorse psicologiche aggiuntive possono essere utili al subacqueo per percepire e arricchire la propria esperienza di sé e la propria azione.

Tecniche fisiche

Le tecniche corporee perseguono lo scopo di eliminare ogni forma di tensione fisiologica, garantendo in tal modo il raggiungimento di uno stato accettabile di serenità. Di queste tecniche tratterò quelle riguardanti la respirazione e il rilassamento frazionato. Queste sono infatti considerate tra le più semplici da adottarsi e le più efficaci. Altre tecniche specifiche verranno trattate in successivi articoli.

Tecniche di respirazione

Il primo passo è raggiungere la consapevolezza dell'atto respiratorio. Imparando a sentire il respiro è possibile aggiungere a ogni azione, dalla più semplice alla più complessa, una sensazione di controllo e di benessere.

Esercizio

Ci si distende a terra supini, i piedi divaricati, le braccia distese ai lati del corpo, gli occhi chiusi.

Ci si concentra sull'atto respiratorio e si porta la mano sulla parte del corpo che risponde meglio alla respirazione. Man mano si procede nell'ascolto respiratorio, si portano le mani all'addome e al torace e si segue il ritmo. Quando si comincia ad avvertire l'onda respiratoria in profondità, si noteranno le zone più fluide e quelle più rigide. Senza forzare, si apre il respiro addominale, poi quello toracico, si comincia ad avvertire il nucleo respiratorio interno e un coinvolgimento di tutto il corpo, arti compresi. Si normalizza la frequenza cardiaca e il flusso sanguigno, si distendono i muscoli e si controlla coscientemente la sfera emotiva.

Tecniche di rilassamento frazionato

Il rilassamento muscolare frazionato consiste nell'apprendere a porre in tensione e successivamente a rilassare diversi gruppi muscolari, sedici per l'esattezza. Parte essenziale della tecnica è apprendere a prestare attenzione alle sensazioni che vengono prodotte dai muscoli quando sono posti in tensione e quando vengono successivamente rilassati. Affinché ciò avvenga, è necessario contrarre in modo selettivo certi muscoli da 1 a 5 secondi (mantenendo distesi quelli limitrofi), lasciandoli successivamente cadere.

Si tende una parte, ci si rilassa, non si fa niente e non facendo niente si sente la differenza.

Tecnica

Si stringe il pugno, si preme il gomito verso il basso, si solleva il braccio, si alzano le sopracciglia, si apre la bocca come per sbadigliare, si stringe la mascella, si solleva la

Attraverso un lavoro di rilassamento quotidiano, si apprende a trattare con se stessi e con il mondo dell'acqua in un modo che arricchisce moltissimo la propria qualità di vita.



testa o si contrae il collo, si alzano le spalle fino alle orecchie, si contraggono i pettorali, si stringe la pancia in dentro e successivamente in fuori, si sollevano le gambe una alla volta, si contrae il piede e successivamente le dita.

Tutta questa fase dura 5/10 minuti e si consiglia di ripeterla per tre volte di seguito.

Gli esercizi di respirazione e di rilassamento si prestano a esplorare la nostra mappa. E' cioè possibile che mentre ci si concentra sul corpo, e quindi sulle sensazioni, emergano immagini, emozioni o pensieri. Per estendere e integrare più livelli di intervento psicologico sarà opportuno utilizzare le immagini o le parole che rafforzano la sensazione di ascolto, benessere, rilassamento, serenità, equilibrio che si desidera realizzare.

Esempio:

'Sto respirando. Provo una sensazione di abbandono ogni volta che espiro. Mi vengono immagini del movimento delle onde del mare. Sento dei profumi. Mi emoziona sentirmi in contatto così intimo con il mio corpo'.

'Mi sto rilassando. Provo una sensazione di pesantezza. Mi sento stanco come dopo una lunga giornata di lavoro. Mi sento rilassato, disteso, tranquillo. Mi immagino di essere immerso in un luogo piacevole dei miei ricordi'.

Tecniche di rilassamento recettivo

In questa tecnica, come in altre più evolute e che si apprendono in specifici training, si allena l'attenzione al corpo e ai processi della coscienza. E' un esercizio di autoascolto del training mentale da effettuarsi una o due volte al giorno.

Esercizio

Prima di rilassarci chiudiamo gli occhi ed esaminiamo i nostri pensieri. Ci concentriamo sulle immagini e così facendo riflettiamo sullo stato della nostra mente interiore, sulle nostre intenzioni e aspettative.

Prendiamo coscienza quindi dei nostri processi soggettivi e la sola presa di coscienza ci aiuterà ad affrontare in modo diretto difficoltà e problemi.

Poi troviamo una posizione comoda, ci sistemiamo e ci prepariamo al rilassamento.

Con gli occhi indirizziamo la nostra attenzione alle palpebre, in modo particolare ai muscoli attorno agli occhi.

Rilassiamo questi piccoli muscoli e li lasciamo andare e sentendo questo rilassamento che si propaga come un'onda lentamente su tutto il corpo.

Facendo alcuni respiri profondi, mentre espiriamo ci rilassiamo.

E' importante dedicare ad ogni espirazione un tempo doppio rispetto alla inspirazione.

Per esempio se contiamo 5 per ogni inspirazione, contiamo dieci per ogni espirazione.

Entriamo sempre più dentro di noi ad ogni respiro e ci rilassiamo.

Dopo qualche momento ci concentriamo per alcuni momenti sulle cose successe durante la giornata, o in questo periodo, che ci hanno maggiormente coinvolti e senza soffermarci su nulla in particolare permettiamo alla nostra attenzione di essere fluttuante.

Quando ci sentiamo presi da un assillante dialogo interno, abbassiamo semplicemente il volume della nostra voce interiore. Facciamo in modo che la nostra voce dentro la nostra testa sia più sommessa, più lontana, più debole.

Successivamente, dallo stato di quiete raggiunto e lasciando fuori dalla nostra mente ogni tensione e preoccupazione ci prepariamo a rilassarci e a concentrarci sul nostro corpo: cuoio capelluto, fronte, occhi, guance, collo, spalle, braccia e mani; torace, addome, bacino, gambe, piedi.

Ad ogni fase di consapevolezza corporea, le parole 'magiche' da ripetere con convinzione e congruenza sono:

RILASSATO, SCIOLTO, DECONTRATTO

Qualsiasi altra parola per noi efficace sarà la benvenuta: **DISTESO, TRANQUILLO, ABANDONATO.**

Quindi, benessere, distensione, sto bene, abbandono e altre parole, dette con convinzione, ci aiuteranno ad approfondire il senso di rilassamento fisico e psicologico.



Il miglioramento di specifiche competenze sportive riguarda l'intera persona. E' importante capire come e quali abitudini condizionano il nostro modo di operare.

Dopo esserci concentrati sul corpo rimaniamo qualche minuto in questo recondito livello mentale e ci immaginiamo un posto, un luogo dei nostri ricordi o dei nostri sogni, un luogo tranquillo e piacevole della natura nel quale ci sentiamo a nostro agio e completamente tranquilli. In questa scena della natura avvertiamo l'intensità del paesaggio attraverso tutti i tuoi sensi: con immagini vivide, con sensazioni e suoni chiari.

Mano a mano che continuiamo a rilassare il nostro corpo e la nostra mente, percepiamo una maggiore consapevolezza e avvertiamo intimamente cosa vuol dire essere rilassati. Sentiamo il nostro respiro calmo e regolare.

Il battito del nostro cuore forte e tranquillo.

Sentiamo piacevoli e forti benefici. Desideriamolo ed entriamo in quello stato mentale dove possiamo dialogare con il nostro corpo attraverso il suo linguaggio fatto di sensazioni, vibrazioni, movimenti, flussi, percezioni.

Uscendo dallo stato di rilassamento ci stiriamo, ci allunghiamo e ci prepariamo alle nostre normali occupazioni quotidiane.

Tecniche cognitive

Quando il ricorso alle tecniche corporee non basta, possiamo ricorrere alla mente. In tal caso è opportuno analizzare le convinzioni, i pensieri, gli atteggiamenti, la filosofia di vita per verificare che la fonte della tensione non si annidi al loro interno. Qualora questo tipo di ricerca porti alla scoperta di pensieri negativi, oppure di autocommiserazione, ecc., in grado di indicare un senso di autostima insoddisfacente, è giustificata l'utilizzazione di tecniche che si rifanno alla visione cognitivista. Esse variano per obiettivi e complessità. La più semplice di queste ha lo scopo di eliminare in modo piuttosto diretto l'insieme dei pensieri negativi che possano albergare nella nostra mente. Questa tecnica va sotto il nome di 'arresto del pensiero' e può essere tranquillamente utilizzata dalla singola persona. Alla sua base vi è il convincimento secondo cui il flusso di pensieri si evolve attraverso processi concatenati di stimolazione reciproca, che sfuggono alla consapevolezza e creano una amplificazione di pensieri negativi.

La tecnica

Si identificano i pensieri negativi. Ecco alcuni esempi: 'Oggi non ce la faccio', 'In questo periodo mi va tutto storto', 'Anche se mi impegno le cose non vanno nel verso che desidero'.

Si ripetono i pensieri a voce alta con una piccola pausa tra una frase e l'altra.

Senza preavviso si dice 'stop' ad alta voce.

Se i pensieri negativi sono molti, si dovrà dire stop al quinto pensiero, poi al quarto e così via fino all'interruzione dei pensieri.

Si possono utilizzare anche immagini come ad esempio la scritta stop o un semaforo rosso.

Una volta riusciti a bloccare la sequenza dei pensieri negativi, è utile che si sposti l'attenzione verso situazioni gratificanti e che si pensi a situazioni più positive.

Il dialogo interno

Con dialogo interno si intende il flusso di pensieri e di parole che ognuno di noi dice a se stesso in certe circostanze. Usare parole negative per parlare di sé, oppure verbalizzare aspettative negative orienta verso il fallimento dei propri obiettivi e, cosa di interesse psicologico, condizionano il livello emotivo.

Partendo da questa constatazione, sono state elaborate strategie utili a rendere più funzionale il dialogo interno, trasformandolo in un flusso di parole e di aspettative positive.

Tecnica

Si penserà ad una situazione stressante.

Si individueranno gerarchicamente tutte quelle fasi considerate 'difficili'.

Si troveranno le risposte agli errori o alle emozioni che possono essere evitate. Esempio: 'Domani mi tufferò e proverò a raggiungere quella profondità. So che è un impegno non



Tutti questi esercizi hanno uno scopo ideale: aprirci alla conoscenza del nostro mondo psicologico.



trascurabile. La profondità mi incute sempre un certo timore. Prevedo anche che un po' prima di cominciare il tuffo mi sentirò un po' in ansia. So anche, però, che dopo aver iniziato l'ansia scomparirà d'incanto e che riuscirò a portare a termine il mio tuffo in modo soddisfacente. Se poi non tutto andrà per il verso giusto, ciò fa parte del gioco. Io non ci posso fare niente'.

Per raggiungere un buon risultato, si dovranno utilizzare frasi personali e adeguate alla situazione che vanno memorizzate e ripetute, in modo tale che diventino un bagaglio naturale di confronto con situazioni ansiogene.

Tutti questi esercizi hanno uno scopo ideale: aprirci alla conoscenza del nostro mondo psicologico.

E' un invito a sentire tutto in tutte le maniere, vivere tutto da tutte le parti, essere la stessa cosa in tutti i modi possibili allo stesso tempo: è riconoscere la propria complessità e sentire il mare che scorre dentro di noi.