



Sommario:

Psicologia e Apnea	1
La paura dell'acqua	3/4
Domande, luoghi comuni e responsabilità	4/5/6

apnea

PSICOLOGIA E APNEA

di Lorenzo Manfredini

Discipline come l'apnea e Scuole come Apnea Academy riconoscono alla psicologia un posto di rilievo nei loro programmi formativi. Ogni allievo dovrebbe sviluppare forme di autoconoscenza, modelli cognitivi e comportamentali sempre più attenti, efficaci e sicuri da integrare al programma di formazione.

Le domande che mi vengono rivolte nei corsi di aggiornamento non riguardano solo gli aspetti caratteriali o personologici che non funzionano, ma riguardano soprattutto progetti di eccellenza: "Come posso compiere prestazioni migliori? Come posso migliorare i miei limiti in sicurezza?"

La psicologia tutta, nelle sue applicazioni sportive e in particolare nello sport dell'apnea subacquea, si è trovata a passare da un livello di studio teorico a una pratica sul campo che la ha resa punto di riferimento operativo.

Ogni atleta sa che al di là dell'amore per l'acqua, che lo spinge ad apprezzarne il contatto e la fusione, e proprio perché elemento primordiale e mutevole, è obbligato ad incontrare i fantasmi della paura, dell'insicurezza, della bassa stima di sé, dei propri condizionamenti.

L'incontro con il mare che sta fuori, con il 'mare' che sta 'dentro', è un processo lineare di crescita fisica e mentale che dura anni.

Operare come psicologi 'operativi' nell'ambito dell'apnea subacquea, come nel mio caso, significa sviluppare un programma di allenamento per la mente, per il corpo, per lo spirito, al pari dei programmi di allenamento tradizionale.

L'acqua è un elemento naturale nel quale immergersi con amore e con coraggio. Da un parte ci appartiene come ambiente di nascita, come struttura biologica, come archetipo, dall'altra parte è uno spazio sempre nuovo, da conquistare e da rispettare.



apnea

LA PAURA DELL'ACQUA

Avere paura significa una cosa soltanto, abbandonare il conosciuto ed entrare nello sconosciuto.

Entrare nell'acqua, sia per il principiante che per l'esperto, significa adattare i propri processi percettivi ad un ambiente nuovo: nuove temperature, nuovi equilibri, nuove sensazioni, nuove gestioni dello spazio e del tempo.

L'acqua è un elemento naturale nel quale immergersi con amore e con coraggio. Da un parte ci appartiene come ambiente di nascita, come struttura biologica, come archetipo, dall'altra parte è uno spazio sempre nuovo, da conquistare e da rispettare.

I suoi significati simbolici si riassumono in tre temi fondamentali: sorgente e veicolo di vita, mezzo di purificazione e centro di rigenerazione. Nelle sue espressioni simboliche l'acqua richiama i concetti di dualità, di primordialità e di fertilità. Questi concetti dicono poco o nulla alla persona che si avvicina all'acqua da praticante, ma richiamano schemi di esperienze psicologiche molto profonde e spesso non risolte come, ad esempio, la paura dell'acqua.

La paura è un'esperienza che si prova concretamente nell'acqua: paura della sopravvivenza, paura di esporsi, paura del fallimento, paura di perdere il controllo.

L'immergersi in acqua scatena le paure antiche del nostro bambino interiore, la **vergogna** che qualcosa di intrinseco in noi sia sbagliato, inefficiente, incapace e lo **shock** quale esperienza paralizzante di fronte a qualcosa che non padroneggiamo.

La paura è, quindi, il risultato di un'educazione culturale che non riesce ad equilibrare le paure di tutti i giorni con le paure esistenziali come, ad esempio, la malattia, la vecchiaia e la morte. Tale equilibrio è raggiungibile identificando le proprie insicurezze e certi modi di pensare negativi su se stessi, acquisendo una migliore organizzazione psicologica ed un atteggiamento di trascendenza.

L'elemento acqua, idealmente, permette un viaggio alla scoperta di se stessi dove si entra in contatto con il bisogno intimo di aprirsi e di dissolversi in uno spazio dove le paure non esistono.

'Giocando' sul filo delle paure, correndo il rischio di avere l'insicurezza e l'incertezza come compagne, si va sempre più in profondità dentro se stessi come una medicina per tutto ciò che ci affanna.



apnea

La paura è un tema centrale dell'esistenza umana. Quando è negata e non è riconosciuta, viene cacciata negli scantinati della nostra mente esercitando un effetto potente di disturbo sugli automatismi psicofisici. Tale disconoscimento può causare un'ansia cronica, sabotare la nostra creatività rendendoci rigidi ed insicuri e può annullare i nostri sforzi di trovare un equilibrio ottimale tra sicurezza, apprendimento e amore per l'acqua. Se ci relazioniamo con la paura portandola allo scoperto ed esplorandola può diventare una forza di trasformazione che ci invita a percepire la nostra vulnerabilità e anche ad accettarla.

Entrando in profondità nella paura, ma con consapevolezza, si crea uno spazio interiore per sentire, per osservare, per accettare, per crescere. Questo processo interiore necessita di schemi di comportamento pratici che nell'acqua si trasformano in movimenti, stili, respiri, ritmi realizzati in sicurezza, esplorazione e creatività.

La paura dell'acqua in altre parole dovrebbe essere affrontata come una ricerca di intimità e di profondità con se stessi e non come una sfida della volontà.

Dai signori dell'acqua il messaggio che ne ricaviamo è lo stesso.

'Giocando' sul filo delle paure, correndo il rischio di avere l'insicurezza e l'incertezza come compagne, si va sempre più in profondità dentro se stessi come una medicina per tutto ciò che ci affanna.

INIZIATIVE DI
TRAINING
MENTALE E APNEA

**Formazione
Permanente**

La formazione permanente è un progetto rivolto agli Istruttori Apnea Academy e ai loro migliori allievi, che si articola in due appuntamenti annuali di due giorni nei periodi di Aprile e Novembre.

Scopo del progetto è la formazione psicologica e l'acquisizione di strumenti comunicativi, di autocontrollo, di respirazione per la conduzione di gruppi, per la somministrazione di tecniche di rilassamento, per la crescita organizzativa, personale e professionale.

apnea

Domande, luoghi comuni e responsabilità

D. Quali sono i criteri per fissare un obiettivo sportivo desiderabile e auspicabile?

R. Innanzitutto la formulazione di un obiettivo dovrebbe essere positiva e non negativa.

Per questo è necessario usare termini che avvicinino il progetto e lo rendano psicologicamente attraente. A livello della formulazione il progetto non dovrà essere “Voglio smettere di essere ansioso e agitato”, bensì “Voglio essere rilassato, tranquillo e determinato”.

A livello visivo, uditivo e cenestetico l'obiettivo dovrà essere visualizzato, meditato, desiderato con ogni fibra del proprio organismo. In altre parole lo stato d'animo e l'atteggiamento dovranno essere congruenti.

Però non basta che tutto questo avvenga soggettivamente, nella mente e nel fisico del protagonista. Tutto ciò dovrà essere verificabile. La domanda a cui rispondere sarà: “Come saprò di aver raggiunto il mio obiettivo, come lo sapranno gli altri?”

E anche quando avrò raggiunto il mio scopo, il risultato sarà significativo se mi farà crescere, se le persone che stimo lo accetteranno e apprezzeranno e se ciò mi porterà a dei cambiamenti veri, di vita.

Infatti, solo se ne varrà la pena per l'atleta sarà possibile realizzare i propri obiettivi e soprattutto la sua personalità.

D. Quali sono gli strumenti psicologici che lo psicologo può utilizzare con l'atleta?

La psicologia possiede lo strumento che gli permette di operare sul livello organizzativo della mente dell'atleta, agendo attraverso la comunicazione.

Diventa fondamentale incontrare l'atleta sul suo terreno per creare un rapporto e attraverso un colloquio ascoltarne le esperienze, riconoscendo nel contempo il suo linguaggio verbale, posturale, corporeo. Da qui nasce un'intesa adatta a definire il terreno di accordo tra lo psicologo e il mondo psicologico dell'atleta.

D. Da dove si comincia? Dall'identità dell'atleta o dalle sue doti particolari?

R. Il percorso più promettente inizia dall'identità dell'atleta perché l'atleta stesso è coinvolto attivamente alla sua crescita. Quando vede che la sua crescita psicologica coinvolge progressivamente il contesto nel quale vive, le azioni affettive che con i suoi comportamenti promuove, quando impara

Una buona gestione dell'energia mentale permette di dominare lo stress e rilassarsi, di utilizzare al meglio l'immaginazione e la concentrazione, di focalizzare mete e traguardi, sviluppando in tal modo un ciclo virtuoso di abilità psicologiche.



apnea

ad agire in modo efficace e adeguato, quando riconosce nelle proprie idee e pensieri i modelli di opinioni e credenze, e riconosce ciò che veramente conta per lui, bisogni, valori e convinzioni, è motivato a fare sempre meglio quello per cui si allena con tanti sacrifici. Quando l'atleta possiede forti motivazioni per cambiare e si sente coinvolto completamente, può modificare in pochi minuti ciò che non è stato in grado di fare per anni.

D. Quanto conta la motivazione per un atleta?

R. Se si pensa all'impegno che si richiede ad un atleta, apneista in particolare, il miglioramento costante e continuo che deve riuscire a dare durante gli allenamenti, in un ambiente spesso poco gratificante, in cui solo alcuni sport sono altamente riconosciuti e premiati, ci si spiega quanto sia fondamentale il **perché** che l'atleta si costruisce, che costituisce la motivazione principale a continuare la sua carriera. La motivazione è strettamente collegata alla direzione e all'intensità del comportamento ed è fondamentale nel momento in cui l'atleta lavora sulla propria costruzione fisica e psicologica.

La motivazione costituisce la chiave di accesso ai risultati, lavora attraverso i bisogni dell'atleta, gli stimoli positivi, l'interesse, il divertimento, la sicurezza, la ricerca di affiliazione, il bisogno di capire e superare i propri limiti.

D. Quali abilità psicologiche deve sviluppare l'atleta?

Un atleta dovrebbe possedere il requisito fondamentale della conoscenza di sé per considerare e soppesare le sue forze e le sue debolezze fino a sconfiggere queste ultime attraverso un pieno sviluppo personale.

Tra le abilità mentali più significative si possono annotare l'abilità di immaginazione, di gestione dell'energia mentale, di dialogo interno, di gestione dello stress e l'abilità attentiva.

Una buona gestione dell'energia mentale permette di dominare lo stress e rilassarsi, di utilizzare al meglio l'immaginazione e la concentrazione, di focalizzare mete e traguardi, sviluppando in tal modo un ciclo virtuoso di abilità psicologiche.

Nel momento in cui il controllo psicofisico è attivato si rafforzano le potenzialità ideo-motorie.

In definitiva, l'evoluzione della disciplina dell'apnea diventa lo sviluppo di abilità personali crescenti.