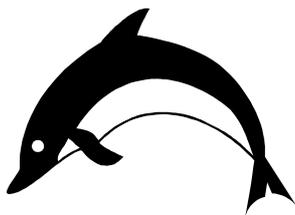


apnea

LINGUAGGIO SENSI E PENSIERO POSITIVO

Lorenzo Manfredini



Sommario:

Linguaggio, sensi e Pensiero positivo	1
Oltre i limiti	2/3
Domande, luoghi comuni e responsabilità	4/5/6

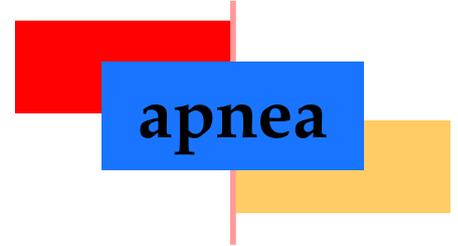
La base di tutto l'intervento psicologico avviene attraverso il linguaggio e i sensi. Nel loro utilizzo quotidiano non ci rendiamo conto di quanto essi siano importanti, ma se ci pensiamo bene le parole, le sensazioni, le immagini e i relativi significati condizionano e sono tutto il nostro mondo psicologico. Pertanto, è il come nominiamo la realtà, che accade dentro e fuori di noi, che ce la fa sembrare finta o reale. Se crediamo che qualcosa sia vera essa ci sembrerà tale in funzione di forti convinzioni sulla realtà. Questo principio di azione psicologica nasce dal fatto che i pensieri, attraverso il sistema attivante reticolare, influenzano le percezioni e quindi i comportamenti.

Un atleta, orientato alla convergenza di tutte le sue risorse verso la riuscita della sua prestazione potrà, a causa del suo forte dialogo interno, influenzare positivamente o negativamente i suoi risultati.

Quindi sarà vitale per lui districarsi tra azioni interiori consapevoli e inconsapevoli, pensieri pessimistici e ottimistici, decisioni e dubbi, sistemi di pensiero orientati all'azione e intensità del coinvolgimento cognitivo.

In altre parole, il nostro atleta dovrà fare una 'dieta mentale', in cui nutrirsi di parole orientate alla sua meta, di pensieri ottimistici, di stati d'animo di fede in se stesso, di sensazioni motivanti e di volontà di attingere alle proprie risorse.

Il compito dello psicologo prima e dell'apneista poi, è quello di attivare e mantenere quello stato mentale, ottimale per la prestazione, tutte le volte che se ne ha bisogno.



OLTRE I LIMITI

La disciplina dell'apnea è un rito costruito attraverso il proprio corpo, portato avanti al confine dei propri limiti psicologici per un tempo sufficientemente lungo da permettere di identificarsi completamente in ciò che si fa e diventare "uomini d'acqua".

Molte tecniche respiratorie e mentali utilizzate nello sport dell'apnea rappresentano un intenso momento meditativo per la mente.

E' a questo livello di applicazione e cioè il livello di meditazione, che il lavoro dello psicologo risulta più attinente. Dal momento che l'apneista sviluppa doti strettamente collegate al lavoro mentale, entra in uno stato di rilassamento (o stato alterato di coscienza, differente da quello legato alla routine quotidiana, in cui il suo IO esercita delle capacità e delle doti che vanno oltre i limiti della propria coscienza) e ha bisogno di conoscere e rafforzare tali stati mentali.

Il compito dello psicologo prima e dell'apneista poi, è quello di attivare e mantenere quello stato mentale, ottimale per la prestazione, tutte le volte che se ne ha bisogno.

In questi particolari stati di coscienza, definiti anche 'alfagenici', entrano in gioco un insieme di energie che l'apneista deve essere in grado di gestire per tutta la durata della prestazione attraverso una precisa modulazione dell'allenamento mentale. Deve cioè essere in grado di controllare i propri processi interiori, prima, durante e dopo le sue prestazioni. Il compito dello psicologo è facilitare il processo della **presenza** dell'atleta a se stesso, permettendogli di raggiungere il miglior **contatto** possibile con le forze in gioco. La forte presenza dell'apneista durante le sue prestazioni e il controllo dei suoi stati mentali, gli permette di sviluppare dei fenomeni di **fusione** tra azione e consapevolezza, portandolo a convergere la sua attenzione su un limitato campo di stimoli, dandogli chiarezza di esecuzione e padronanza dell'ambiente acqua. E' a questo punto che si percepisce e si vive la **fluidità energetica**, una espressione completamente libera dagli ostacoli cognitivi, che parla il linguaggio primordiale dell'organismo. Una pratica costante e continua dell'allenamento mentale, permette un più facile accesso alle proprie risorse intime (anche al di là dell'ordinaria percezione dello spazio tempo, e dei propri limiti fisiologici, come molti apneisti sono stati in grado di dimostrare), come a una sorgente inesauribile di energia.

La fusione tra le tecnologie mentali e quelle fisiche permetterà di superare quei limiti che oggi sono ancora troppo legati a certe credenze.

Una pratica costante e continua dell'allenamento mentale, permette un più facile accesso alle proprie risorse intime anche al di là dell'ordinaria percezione dello spazio tempo, e dei propri limiti fisiologici.



Domande, luoghi comuni e responsabilità

D. Psicologicamente, che cosa influenza lo stato d'animo e le azioni conseguenti?

R. Culturalmente siamo plasmati dal nostro linguaggio, le parole modellano le nostre convinzioni e così il mondo dei nostri pensieri e percezioni condiziona lo stato d'animo e le azioni.

L'atleta va aiutato a comprendere il proprio linguaggio, a porsi le domande corrette, ad entrare nel significato che dà alle cose, per far luce sulle opinioni, le credenze e le convinzioni che lo orientano nelle scelte, che lo limitano nei risultati, fino a fornirgli una chiarezza di intenti e la caratterialità necessaria ad attingere da tutte le sue energie.

D. Quanto è importante il sostegno dell'ambiente e della famiglia per l'atleta?

R. Per valutare il sistema di riferimento di un atleta si prende in considerazione il contesto, l'ambiente sociale e i ruoli che esso gioca nei rapporti con le persone di riferimento. Quindi il ruolo di questa rete di relazioni è fondamentale. La famiglia di origine e/o acquisita, costituisce uno dei pilastri di sostegno per un atleta, se viene a mancare il suo appoggio il rischio è quello che la situazione entri in stallo, si creino dubbi sulle motivazioni e si abbia un crollo di interesse. Spesso sono i compagni o l'allenatore a sostituire la partecipazione e l'effetto famiglia; è sorprendente vedere come nuovi legami affettivi siano in grado di restituire senso di appartenenza, identità e determinazione.

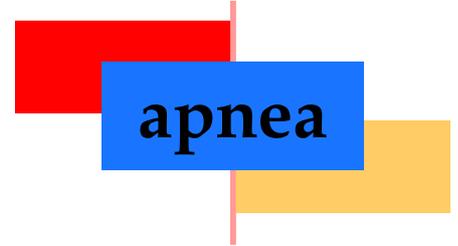
D. Che ruolo ha l'organizzazione del tempo nel rendimento dell'atleta?

R. Il senso del tempo è l'elemento costitutivo di un atleta che continuamente si trova a doverlo gestire e programmare.

L'organizzazione del lavoro è un aspetto cruciale della formazione sportiva. Infatti, non è possibile immaginare una giornata totalmente orientata agli impegni senza lasciare altro spazio alla persona. E' uno dei motivi per i quali gli atleti della scuola dell'Apnea Academy creano nelle sessioni di allenamento spazi di dialogo, di rilassamento, di recupero, di creatività indispensabili a mantenere psicologicamente il senso delle proporzioni e del tempo.

(Continua a pagina 4)

Si chiama esperienza sintetica, la 'profezia' nella quale ci vediamo mentalmente realizzare certi risultati.



(Continua da pagina 3)

D. Come si può rafforzare la storia sportiva dell'atleta?

R. Un atleta ha bisogno di pensare, di sognare e di costruire la propria storia di successi. Ha bisogno di immaginarsi nel futuro, di sognare e di sentirsi protagonista della propria storia per realizzare i propri ideali. Riconoscere la propria storia significa rafforzare il segno e il carattere del proprio impegno a guadagnare un proprio valore attraverso la costruzione della propria persona.

I risultati verranno di conseguenza.

D. Quanto è importante vedersi e immaginare i propri obiettivi?

R. Si chiama esperienza sintetica, la 'profezia' nella quale ci vediamo mentalmente realizzare certi risultati.

In un lavoro di programmazione di obiettivi, impegnati a progettare noi stessi, non ci si può permettere di lasciare le cose al caso. Anzi. Il nostro comportamento è costantemente orientato e guidato dal modo in cui anticipiamo gli eventi che seguiranno.

Diventa dunque fondamentale lavorare sulle aspettative e sul modo di affrontare le conseguenze della propria attività nel futuro, prefiggendosi nei dettagli ciò che si desidera raggiungere.

D. Come si fa a costruire uno stato mentale appropriato?

R. In apnea si parla di stato dell' "essere", la condizione nella quale l'atleta è in grado di trasformarsi nell'azione stessa. 'Io sono l'acqua', dice l'apneista, 'mi sento un tutt'uno con me stesso e con l'acqua. Sento il mio corpo, la mia mente, l'acqua come una cosa unica e non posso che svolgere tutto nel migliore dei modi'.

Per realizzare questo stato mentale di beato assorbimento occorre allenarsi dando un preciso significato alle procedure della respirazione, del rilassamento, del riscaldamento e arrivare a creare e ricreare quel giusto clima che favorisce l'accensione di tutte le risorse interiori.

D. Sono una persona razionale e per quanto mi sforzi non riesco a comprendere come si possa creare questo stato di grazia?

R. La risposta adeguata è meditazione. Essa è l'allenamento di uno stato mentale particolare attraverso il quale impariamo ad intervenire sui processi di pensiero. Dato che tutte le cose imparate vengono archiviate come abitudini e come tali 'scattano' in operativo, anche quando non sarebbe opportuno, la meditazione aiuta a decidere di non agire e a realizzare uno stato di piena consapevolezza dove ci si immerge nell'esperienza.