



PSICOLOGIA O MAGIA? RISPOSTA A VERA SCHIAVAZZI Chi e' e a che cosa e' utile lo psicologo dello sport

Prof. Diego Polani

*Presidente Nazionale Società Professionale Operatori in Psicologia dello Sport e delle Attività Motorie
Cattedra di Psicologia dello Sport Facoltà di Medicina e Chirurgia Firenze – Corso di Laurea in Scienze Motorie
Cattedra di Psicologia dello Sport Facoltà di Medicina e Chirurgia Firenze – Corso di Laurea Specialistica in Scienze e
Tecnica dello Sport*

Mercoledì 1 dicembre nella pagina R2 di “la Repubblica” a firma di Vera Schiavazzi si trova un articolo dal titolo “Diete, sport, amore: c’è il mental coach per allenare la nostra anima”. L'articolo, come fa notare il collega Robazza, mescola con disinvoltura crisi d'ansia durante una gara (sportiva), tentativi di mettersi a dieta e fidanzamenti sbagliati. Ma per fortuna, continua l'articolo, come in America c’è il mental coach, anzi, i mental coach: ce ne sarebbero circa 5000 in Italia! E’ bellissimo notare che in quasi tutti i quotidiani mentre si criticano, giustamente, tutte quelle azioni che stanno, di fatto, eliminando le basi della “cultura” che non solo arricchisce i nostri saperi ma ci permette di distinguere tra il bene e il male, si parla di pratiche pseudo professionali che nulla hanno di scientifico.

In alcune pagine web si legge che il Coach “identifica” i meccanismi mentali che portano alla prestazione di alto livello per “**installarli nella parte inconscia**” dell’atleta e poterli riprodurre in qualsiasi momento. Ossia secondo quanto espresso in questa frase si potrebbe non solo “installare” un meccanismo mentale, ma ciò può essere riprodotto come per magia a qualsiasi persona! Evviva la differenza di ogni individuo grazie alla sua singola personalità! Se continuiamo nella ricerca troviamo affermazioni che dicono che il coach è una figura ben diversa da quella dello **psicologo sportivo**, in quanto quest’ultimo cerca di identificare e risolvere problemi, mentre il primo “installa” **mentalità vincente**.

Questi atteggiamenti non fanno altro che creare una profonda confusione nei confronti dell’utenza che pensa che lo psicologo sia comunque uno “strizzacervelli” mentre il “mental coach” il vero risolutore di tutto ciò che non si riesce a raggiungere con le proprie forze. Eppure pensando a questi soggetti l’immagine mi va subito al film “Tutta la vita d’avanti” dove Sabrina Ferilli interpreta “Daniela” un’invasata capo telefonista, che utilizza proprio quelle tecniche motivazionali tanto care ai nostri “mental coach” atte a creare una sorta di lavaggio del cervello.

Quando si vuole sviluppare una tecnica che possa permetterci di gestire nel modo migliore le nostre emozioni per renderle positive e facilitanti si deve pensare che non esistono scorciatoie e/o magie, ma che bisogna impegnarsi e rispettare i tempi di ogni soggetto. Ricordo a questo proposito una citazione di Giordano Bruno, che di fatto non nega la performance e l’eccellenza, che cita: “rallentare ... perché l’intelligenza è operazione di quiete e non di moto” ossia diamo il giusto tempo alla nostra crescita e poi permettiamoci di eccellere in ogni campo! Harry Potter lasciamolo a chi crede alle illusioni di un marketing selvaggio ed ingannevole.