

Autostima ed equilibrio

Articolo di Massimo Santucci, pubblicato il giorno 29 luglio 2014 su “www.runners-tv.it”



Il podista, come ogni persona, anche sedentaria, ha bisogno di credere in se stesso. Da questo dipende la qualità della vita e di conseguenza anche le prestazioni sportive. La corsa è un'utile palestra a cielo aperto e la programmazione degli obiettivi dona disciplina e regole sane.

Crescere con le prestazioni significa aumentare il potere fisico. Il corpo non può progredire da solo, si porta dietro la psiche. Il miglioramento avviene a braccetto fra corpo e anima. Anche il sedentario lavora con il corpo muovendolo, noi corridori lo facciamo semplicemente a regimi superiori.

La corsa offre quindi un'educazione fisica a livello più avanzato e aiuta a vivere al meglio aumentando, di fatto, le pulsioni positive. Tutto questo permette anche un miglior defluire dei processi non buoni.

La corsa è, in sostanza, una valvola di sfogo per lo stress e ossigeno per l'autostima.

Autoefficacia: limiti e autostima

Quanto credo di poterlo fare?

Chi si avvicina a una passione e trova la forza di continuare superando le difficoltà che incontra lungo il suo cammino, attua alcune capacità valutative di se stesso che lo portano a proseguire e migliorarsi.

Albert Bandura (1991), psicologo canadese, parla di autoefficacia che una persona ha o può ottenere per sentirsi capace di affrontare un compito. Il senso di autoefficacia in

un individuo è dato dal crederci capace di saper gestire gli eventi. Questa convinzione influenza le scelte, le aspirazioni, i livelli di sforzo, di perseveranza, la resilienza, la vulnerabilità allo stress e in generale la qualità della prestazione.

L'efficacia in uno specifico ambito non è data dal semplice possedere le singole sottoabilità, ma condizione necessaria per un buon successo è la stima che si ha delle proprie capacità. Per esempio, se ho fiducia nelle mie capacità l'ansia si abbassa, la forza e la resistenza aumentano e inoltre, di fronte a un fallimento non si sente la caduta, evitando di sentirsi e viverci come un perdente, ma prendendo il fallimento come un'opportunità per migliorare.

Il senso di autoefficacia inoltre agisce anche sulla determinazione e sulla scelta degli obiettivi personali, non scegliendo prove troppo lontane dalle nostre possibilità e neanche troppo basse per le nostre aspettative, ma facendo un attento esame sulle proprie capacità, conoscendo i propri limiti.

Autoefficacia non vuol dire sentirsi perfetti e imbattibili, ma comprende la volontà di accettare i propri limiti, solo conoscendosi e accettando sia i punti di forza che i punti di debolezza. Potremmo riuscire a costruire una buona autostima e un senso di autoefficacia in grado di aiutarci a superare le difficoltà e le prove che siamo chiamati a vivere.

Il senso di autoefficacia e l'autostima non sono date a priori, sono elementi dinamici che hanno bisogno di allenamento, come i nostri muscoli vanno sempre nutriti e tenuti in movimento.

Una bassa autostima e un senso di autoefficacia basso, possono essere fattori scatenanti un disturbo di ansia generalizzato oppure un disturbo di ansia da prestazione.

Negli atleti per esempio, come negli studenti, in prossimità di una gara o di un esame può emergere uno stato di irritazione, agitazione, ansia che disturbano poi la prestazione.

La prima cosa da fare per iniziare un percorso di miglioramento dell'autostima, consiste nel lavorare sulle proprie percezioni: si tratta di imparare a conoscersi meglio, analizzando il proprio mondo interiore in tutta la sua complessità, focalizzando l'attenzione non solo sugli aspetti negativi, ma anche e soprattutto su quelli positivi.

Le basi della salute e della forma fisica: l'equilibrio

Praticare in atletica le distanze del fondo, impone ritmi di corsa regolari. L'azione richiesta è di massima economicità, decontratta. Occorrono pazienza e testa libera per far trascorrere i chilometri velocemente e al più basso costo energetico possibile.

Tutto questo è permesso da un giusto equilibrio che va ricercato in se stessi.

Andando diretti al punto in questione, per equilibrio si deve intendere il perfetto bilanciamento delle componenti che costituiscono l'essere umano senza alcuna esclusione: salute, forma fisica, aspetti mentali ed emotivi, sessualità, alimentazione, rapporti familiari e sociali, attività lavorativa e posizione economica, istruzione e cultura, religione e spiritualità.

Tutti questi fattori sono descrivibili separatamente come bilance, in cui i piatti sono in costante oscillazione tra i due punti estremi.

Facendo un parallelo con l'organizzazione anatomica e funzionale del nostro sistema nervoso, esso è improntato su un funzionamento a sistema binario (on/off) che si esplicita nella divisione del cervello in 2 emisferi, ma, andando oltre, anche nella suddivisione funzionale mai totale tra “cosciente e autonomo” e all'interno dei sottosistemi “razionale-emotivo” per la parte cosciente, mentre il sistema nervoso autonomo si autoregola in un costante oscillare tra componente ortosimpatica, attivante e parasimpatica, inibente.

Questa continua suddivisione in due parti, mai completa e totale, richiama un parallelismo con il concetto di Tao delle civiltà orientali.

Secondo la filosofia del Tao, l'universo e tutto ciò che lo forma si caratterizza per la compenetrazione tra la parte bianca, positiva (Yang), e quella nera, negativa (Yin).

Non esiste accezione morale nel definire le due parti: esse si compenetrano a vicenda, bilanciandosi e contenendo ciascuna il “seme” dell'altra.

L'unità del Tao si esplicita come un flusso dinamico che, in costante equilibrio, permea il tutto.

Questo riequilibrio spesso è vincolato a un mutamento, al cambiamento anche radicale di aspetti più o meno profondi dell'esistenza della persona.

Sarà difficile quindi curare il mal di schiena se il soggetto non prenderà in considerazione, al di là dell'intervento diretto dell'educatore o del terapeuta, il proprio stile di vita, l'alimentazione, il riposo, la posizione sul luogo di lavoro, vecchi preconcetti ereditati dai genitori (stai dritto!), il rapporto di coppia...

A volte la soluzione potrà essere comunque raggiunta con un lavoro parziale, ma sarà un risultato destinato a durare fintanto che permarranno situazioni favorevoli.

Punti da focalizzare

- Il corpo proietta su di sé i disagi della psiche e li trasforma in sintomi e patologie. Questo punto è stato ampiamente dibattuto in medicina, soprattutto in quella non convenzionale (Hamer, Dethlefsen e altri).
- Non è possibile per il soggetto (ma anche per l'educatore-terapista) migliorare i problemi del corpo senza lavorare anche sul corrispondente problema psicologico.
- La mancanza di forza di volontà è un fattore molto penalizzante per la responsabile gestione della corporeità.

Ne consegue che:

- Per avere risultati duraturi nel miglioramento della salute, l'attività motoria deve divenire un qualcosa che appassiona e rende felice. La fatica non può essere somministrata come una pillola, ma deve perdere la connotazione negativa per poter divenire una gratificazione a tutti gli aspetti.
- I fattori sociali-familiari rappresentano a loro volta la condizione penalizzante o incentivante. Il peso dei due aspetti contrapposti va a sommarsi alla motivazione

personale e alla forza di volontà del soggetto e può creare una condizione favorevole o meno al cambiamento in senso positivo.

- L'equilibrio negli aspetti emotivi è condizione necessaria (ma non sufficiente) per una condotta di vita volta al benessere.
- Solo l'equilibrio intrinseco e intercorrelato degli aspetti spirituali, emotivi, sociali, familiari e fisici, permette all'individuo la padronanza del proprio essere e quindi la libertà da qualsiasi dipendenza (farmacologia, affettiva o alimentare).
- L'educatore terapeuta, pur impegnandosi con il massimo della responsabilità professionale ed etica, per contribuire al miglioramento della persona che si affida a lui, deve confrontarsi sempre con "il terreno", cioè il grado di ricettività del soggetto al percorso proposto; a volte, il fallimento è inevitabile.

Ogni nostra attività non può essere svincolata dal benessere interiore.

Tutto questo va trovato con la massima leggerezza, forzare gli eventi vuol dire fallire.

La preparazione, nel senso più generale del termine, se è ben concepita, ci proietta sempre verso scenari migliori, basta allenarci per viverli.

Ringraziamo per i preziosi contributi professionali:

- Elsa Falciani - Psicologa a orientamento analitico;
- Giovanni Lazzari - Chinesiologo professionista.