

NON DIRMI CHE

# hai paura...

Anche i campioni soffrono d'**ansia**, non solo **da prestazione**. Ci siamo fatti dire come la **superano**



“**I**o non ho paura”. “Non dirmi che hai paura”. Sono solo due dei romanzi che narrano il tema dell'ansia di fare qualcosa, dell'angoscia nell'**affrontare una sfida**. Già questo dato fa capire come Phobos, non sia solo l'antico dio greco della paura, ma una **presenza concreta** nella vita di ciascuno di noi, compresi i campioni dello sport.

*È un'emozione che fa parte di noi*

«La paura è un'emozione **primaria e ancestrale** presente in ogni essere umano» spiega il dottor Davide Algeri, psicologo a Milano.

\* «Di per sé non è negativa, non va vista come qualcosa da temere, anzi, **a volte è funzionale**. È sano avere paura se ci si trova di fronte a una tigre, un po' meno se si è terrorizzati davanti a un piccione» chiarisce lo psicoterapeuta.

\* «La paura, invece, diventa disfunzionale, quando crea **disagio**. Un disagio che, se mal gestito, può generare vere e proprie fobie, che si manifestano con attacchi di panico o anche peggio» conclude l'esperto.

→ PENSARE CHE NELLA VITA QUASI SEMPRE C'È UN

## Attenti a queste false soluzioni

Avere ogni tanto paura è naturale, ma come capire se si sta superando il limite? «Se si teme più un pensiero (un attentato nella metro, cadere da un terrazzo), senza che via sia un pericolo reale, bisogna porsi delle domande e vedere se si mettono in atto quelle che in psicoterapia si chiamano "tentate soluzioni"» chiarisce il dottor Algeri. Eccole.

★ **Evitamento:** per esempio, si ha paura della metropolitana, si evita

sempre e comunque di usarla.

★ **Richiesta di aiuto:** si sale in metro solo se si è accompagnati.

★ **Si parla in continuazione** della difficoltà di usare la metro.

★ **Si prendono precauzioni:** la persona, porta con sé farmaci per sentirsi più sicura.

★ **Si cerca di controllarsi:** la persona si rende conto che la propria paura è un problema e cerca di autorassicurarsi, ma non ci riesce e sta sempre peggio.



## Le interviste

Anche per i campioni la Fifa non è solo una federazione! In occasione di Happy Meal Sport Camp, il progetto di McDonald's dedicato alla promozione dello sport, abbiamo chiesto ad alcuni olimpionici di parlarci delle loro paure, chiedendo poi allo psicoterapeuta di darci il suo parere a riguardo.

### Massimiliano Rosolino

«Non mi faccio troppe domande»

«Perché è più facile vincere da giovani che a fine carriera? Sicuramente c'entra il fisico, ma il vero motivo secondo me è che quando si è poco più che ragazzini non ci si fanno domande, si gareggia perché bisogna fare le gare, non solo per vincere, ma anche per divertirsi, perché è il tuo lavoro».

► Massimiliano Rosolino, oro olimpico nei 200 metri misti, ha disputato più di 300 gare di nuoto ed è salito sul podio 60 volte.  
► «Eppure ogni volta sei in ansia, poi pensi che hai fatto tutto il possibile per essere preparato, che non ha senso chiedersi "Ce la farò?". E ti tuffi».

#### IL CONSIGLIO

«Per non farsi prendere dal panico bisogna fare una cosa tante e tante volte. Se si pensa che la gara è un evento straordinario è normale agitarsi, ma se si gareggia il più spesso possibile, allora la sfida diventa routine e l'ansia sparisce».

#### IL COMMENTO DELLO PSICOLOGO

«Condivido quanto dice: i nostri pensieri ci bloccano. Che cosa può accadere davvero non lo sa nessuno. Si rischia solo di autocensurarsi e perdere tante occasioni, per la sola paura di sbagliare».

### ... ma in famiglia

«Da quando sono diventato padre ho scoperto che cosa sia il vero terrore: che accada qualcosa ai tuoi figli. Anche mia moglie (la ballerina Natalia Titova, ndr) a volte è un po' troppo ansiosa».

### Giovanna Trillini

«Solo con tanto lavoro ho tenuto lontano l'ansia»

«A volte, è normale pensare di non farcela, lasciarsi prendere dallo scoraggiamento, dal timore di fallire. Capita in ufficio come in pedana. Nel 1992, a cinque mesi dalla mia prima Olimpiade, mi sono rotta un legamento crociato. Ho avuto paura che tutto fosse finito». Invece, con un tutore alla gamba, vince due ori.

► «Non abbattersi davanti alle difficoltà è la prima regola, nello sport come nella vita. Solo tanto impegno e un allenamento costante aiutano a sentirsi in pace con se stessi, che è l'unica arma per tenere lontano l'ansia da prestazione. E a lasciare spazio solo alla concentrazione».

#### IL CONSIGLIO

«A me ha aiutato molto il training autogeno, che permette di rilassarsi e di acquisire la consapevolezza di quello che si sta facendo. Il miglior modo di allontanare la paura di non essere all'altezza».

#### IL COMMENTO DELLO PSICOLOGO

Sicuramente di fronte a un ostacolo concreto, come un incidente al ginocchio, è normale avere paura di non farcela, ma se la mente è lucida si riesce a superare i propri limiti, fisici ma soprattutto mentali.

✓ Anche il training autogeno può essere utile, in quanto aiuta a sintonizzare la mente con il corpo, aumentando la concentrazione e distraendo dalla paura.

## Un aiuto? Breve e strategico

È facile intuire che quando una paura condiziona la vita è bene rivolgersi a uno specialista. Spesso, però, le persone sono spaventate da terapie psicologiche molto lunghe.

★ «Dalla mia esperienza, la maggior parte delle fobie può essere risolta con **8-10 sedute** di psicoterapia breve strategica» chiarisce il dottor Algeri.

★ «Questa psicoterapia a ogni seduta obbliga il paziente a fare

degli **esercizi**, utili per affrontare in modo diverso le proprie paure» spiega lo psicoterapeuta.

### Un esempio

Si chiede di pensare alla peggiore fantasia possibile che possa accadere se la propria paura (per esempio, salire in metro) si avverasse (per via, magari di un attentato), oppure si fa una specie di programma di avvicinamento alla situazione che spaventa tanto.

## Alessandro Fabian

### «Mi faccio aiutare da un mental coach»

«Prima di una competizione di triathlon per scacciare la paura preparo le scarpe, controllo la bici in una determinata maniera e in un preciso ordine, sempre uguale. La mia paura più grande è che mi capiti qualcosa che non avevo previsto, che fori una gomma, che mi si sfilia la cuffia, o che perda gli occhialini».

▶ È l'imprevisto l'angoscia più grande per Fabian, che si sta allenando per le Olimpiadi del 2016 a Rio de Janeiro. «Per gestire la pressione che sento sulle spalle prima di una gara mi faccio aiutare da un mental

coach. È inutile negarlo, uno può essere anche al top con la preparazione atletica, ma è la testa che ti fa raggiungere i migliori risultati».

▶ Il suo "preparatore mentale" lo ha aiutato anche quando ha lasciato il nuoto per dedicarsi solo al triathlon. «Quando nuotavo ero un atleta di medio livello; ammettere che per vincere di più dovevo prendere un'altra strada non è stato immediato, ma affrontare il nuovo è l'unico modo per non fermarsi, per progredire, sia nel palmares sia nella vita».

### IL CONSIGLIO

«A me è servito molto anche parlare con gli altri, confrontarmi con chi ha più esperienza di me. Magari per chiedere il loro parere, ma anche solo per scoprire che pure le glorie della nostra Nazionale hanno avuto tanti momenti difficili».

### IL COMMENTO DELLO PSICOLOGO

Il mental coach, meglio se uno psicologo, può aiutare l'atleta a focalizzarsi su ciò che è reale, sulle proprie azioni ed emozioni e a mantenere la concentrazione sulle varie parti del corpo. In questo modo insegna a riportare tutto alla realtà e distrae da ansia e paura. Confrontarsi con gli altri, non mentre si è nel panico, ma quando si è tranquilli aiuta a condividere il proprio problema, a non sentirsi soli o diversi "per quella paura".



## Sara Simeoni

### «Bisogna imparare a cavarsela da soli»

«Alle Olimpiadi di Mosca, appena entrata nello stadio, vedo un gruppo di italiani che urla il mio nome. Vado in tilt, per mezz'ora il cuore mi batte all'impazzata, mi tremano le gambe, respiro male. Sono terrorizzata. Il mio allenatore non poteva venire lì vicino a me. Mi grida qualcosa, io sto per mettermi a piangere. Poi penso che le rivali mi stanno

guardando, che se piango si accorgono che ho paura e allora mi richiamo all'ordine. Devo saltare. Salto». E vince l'oro.

▶ Sara Simeoni, quando vive questo momento di panico non è una promessa dello sport: è già una leggenda. Ha saltato, per la prima volta al mondo, sopra i due metri. E per 37 anni nessun'altra riuscirà a battere il suo record.

### IL CONSIGLIO

«All'epoca noi non avevamo un aiuto psicologico: ansia, paura e tante altre cose ce le dovevamo gestire da soli. Ora è tutto cambiato. A noi veniva chiesto spirito di sacrificio, lavoro, serietà, pazienza e di nuovo lavoro. Era un po' come essere sempre in collegio, ma quel rigore, secondo me, aiutava a sentirsi tranquilli e a diventare ogni giorno più sicuri di sé». Pronti a salti sempre più in alto.

### IL COMMENTO DELLO PSICOLOGO

L'ansia si tiene lontano anche con la preparazione, che oltre a rassicurare, aiuta a scacciare il senso di colpa che spesso ci blocca: "Non ho fatto abbastanza".

*Servizio di Maura Prianti.  
Con la consulenza del dottor Davide Algeri,  
psicologo e psicoterapeuta a Milano.*

→ LA PAURA GUARDATA IN FACCIA SI TRASFORMA IN CORAGGIO