

## **La percezione del dolore attraverso l'utilizzo del *self-talk*.**

L'atleta è un uomo con una sua struttura psiconeuromuscolare capace di sopportare le sollecitazioni più esasperate. E il dolore appartiene alla logica dello sport. E allora diventa importante conoscere i confini, fisici e mentali, dell'uomo-atleta e ampliarli. Le cause del dolore negli sportivi sono molteplici: gesti spinti al di là dei limiti fisiologici, sovraccarico di determinate articolazioni, facilità di distorsioni, versamenti e contusioni. Anche se sempre più spesso i termini di fatica e dolore vengono associati al "superallenamento". E cioè, a carichi allenanti, che servono a determinare un adattamento superiore aumentando prima che si sia verificato un recupero completo. Tutti questi eventi sono vissuti in maniera soggettiva dall'atleta, che minimizza o ingigantisce il dolore a seconda delle proprie disposizioni psicologiche.

Il dolore è innanzitutto un meccanismo di difesa che consente a un individuo di reagire al fine di allontanare uno stimolo nocivo. Esso non equivale però alla semplice raccolta e trasmissione di segnali provenienti dalla stimolazione di fibre dolorose (nocicezione). I fattori cognitivi ed emotivi appaiono importanti come le aspettative circa l'intensità del dolore, le precedenti esperienze o le preoccupazioni per il possibile significato del dolore.

È evidente, però, che quando si pratica uno sport con un obiettivo agonistico, la sopportazione del dolore fisico e delle crisi metaboliche diventa il pane quotidiano dell'atleta. Vi sono individui che sopportano agevolmente, altri che impazziscono al solo pensiero, e altri ancora che imparano a sopportarlo attraverso l'acquisizione di particolari tecniche mentali.

Nell'atleta generalmente domina il dolore muscolo-scheletrico, quindi un dolore profondo che ha origine nelle strutture miofasciali, tendinee, capsulari, legamentose, ostoperiostee, articolari. Tale dolore è percepito con meno precisione rispetto al dolore cutaneo ( ad esempio la spalla del nuotatore).

Esiste un rapporto tra il dolore e i propri limiti fisici: il dolore è l'informazione che qualcosa non va, è un campanello di allarme che ci consiglia o ci obbliga a fermarci e a non sforzare la parte lesa. Può essere di varia intensità, può essere sopportabile o lacerante fino allo svenimento.

Per quanto riguarda le componenti psicologiche del fenomeno del dolore, sappiamo che questa è un'esperienza percettiva in parte soggettiva, legata al significato che l'individuo le dà. Ma sarà il livello della motivazione a costituire la base su cui resistere, fino addirittura a non percepire il dolore: spesso la motivazione permette all'atleta di sopportare infortuni senza manifestare alcuna sofferenza durante la gara.

Eppure non sempre il dolore può verificarsi esclusivamente per ragioni fisiche. Ci sono casi in cui la sua origine viene ricercata nella sfera mentale. In questi casi il problema proviene dalla psiche e per superare il dolore è necessario guardare in faccia i propri sentimenti. Per esempio, il dolore può diventare il modo in cui il fisico si difende: il corpo è la mente e la mente è il corpo.

Quindi il dolore non è solo sensazione e la "testa" fa la sua parte: grande peso ha la motivazione nel tollerare, modificare la lettura dell'evento doloroso.

La qualità dell'allenamento di un atleta è influenzata dalla capacità di adattamento al dolore. E allora il dolore si "impara" in allenamento e in ogni tipo di gara. Esso inizia quando il limite della resistenza si avvicina.

Le percezioni del dolore cambiano: il nuotatore ha la sensazione che qualcuno lo spinga giù sulla schiena, il ciclista sente la corsa in salita e il giocatore di basket sente che la palla diventa piombo.

La tolleranza del dolore dipende, oltre che da processi fisiologici, da fattori psicologici ed ambientali. In alcuni casi la soglia del dolore viene innalzata permettendo di compiere imprese eccezionali. I comportamenti di tolleranza sono, quindi, diversi a seconda delle persone e delle loro esperienze di vita, della loro struttura psicologica e degli atteggiamenti relativi all'ambiente socio-culturale. E allora tutto dipende da come lo si valuta, a cosa lo si attribuisca e come si riesca a gareggiare convivendo con il dolore. Così l'atleta impara ad adattare il corpo e la mente, a resistere al dolore e alla fatica. Per fare questo l'atleta necessita di una preparazione mentale.

Lo scopo del trattamento con il *mental training* è insegnare all'atleta a conoscere pienamente le proprie potenzialità, a sfruttarle al meglio durante la prestazione sportiva, con la massima concentrazione e senza lasciarsi sopraffare dalle emozioni.

Lo sport richiede che vi sia una combinazione tra l'allenamento fisico e quello mentale. A volte tanti sacrifici e tanto impegno per potenziare il "motore" vengono vanificati in gara da problemi emotivi e psicologici e il

soggetto deve imparare i comportamenti più efficaci da adottare nella prestazione sportiva.

Tra gli obiettivi fondamentali del *mental training* risulta particolarmente importante il controllo del dolore, sia acuto che cronico, e della fatica mentale e fisica.

Nello sport l'atleta mette a fuoco due tipi di elementi: alcuni obiettivi esterni che possono essere il gesto atletico, il traguardo, la vittoria o altri, in base alle circostanze o al tipo di sport; gli stimoli interni (attenzione, emozioni, concentrazione) che cerca di volgere a proprio vantaggio per la buona riuscita della performance.

Con le tecniche di *mental training* che gli insegnano a vincere lo stress e a volgere le emozioni a proprio vantaggio, l'atleta verrà aiutato a ridurre l'ansia, la paura e il dolore sarà allora più capace di affrontare le molteplici situazioni della gara imparando a concentrare l'attenzione sull'obiettivo della performance. Ad esempio gli eventi sprinting (nuoto, bob, sci, calcio, basket, pallavolo) richiedono concentrazione intensa e duratura.

L'atleta deve credere di poter realizzare il proprio obiettivo e per fare questo deve sviluppare una buona autostima. Un metodo per accrescerla è il *self-talk*, cioè il dialogo interiore (positivo) di autostima che si deve avviare all'interno della mente del soggetto quando si affrontano le sfide e i momenti difficili della vita.

Lo sport è un'altalena di momenti di sconfitta e di vittoria. Per affrontare al meglio i momenti difficili bisogna imparare un dialogo interno di pensieri positivi. In alcuni casi attraverso i pensieri positivi possiamo adattare la nostra mente. L'atleta deve vedere i suoi obiettivi come se fossero già raggiunti, deve immaginare il successo in una esercitazione mentale. Se si abitua a questo colloquio interno positivo, può cambiare la qualità della propria vita sportiva.

Il *self-talk* è quindi un rinforzo positivo molto efficace nello sport e produce una riduzione dello sforzo. L'atleta utilizza delle parole-stimolo che l'aiutano a focalizzare l'attenzione su aspetti chiave della prestazione e ad evocare volontariamente stati chiave psicologici positivi e produttivi si genera così una percezione di autocontrollo e di autoinduzione emotiva. La procedura consiste nel definire una parola specifica o una frase, annotarla, cercare di visualizzarla e tenerla in mente. Tutto questo è parte dell'esperienza dell'atleta.

Il dolore, la fatica, l'obiettivo della performance vengono affrontati con le "parole magiche". L'atleta parla con se stesso e il suo deve essere un

linguaggio positivo. Il linguaggio interno gli permette di affrontare la competizione in modo più efficace, impara ad aumentare la concentrazione e a controllare l'ansia. Ma soprattutto l'atleta, grazie al *self-talk*, impara a ridurre e superare il dolore e la fatica che lo accompagnano durante gli allenamenti e le competizioni.

Il *self-talk* è in grado di fornire la giusta motivazione, una corretta percezione del dolore e una efficace gestione della fatica. L'atleta affronta la propria performance grazie alle sue capacità non solo fisiche ma soprattutto psicologiche.

### **1.1 La percezione del dolore : mente e corpo nella psicologia dello sport.**

Il dolore (sia di natura traumatica che mentale) costituisce un evento ovvio nell'attività sportiva e l'atleta, in diverse situazioni, presenta una sopportazione del dolore molto elevata.

Molti concordano sul fatto che le prestazioni agonistiche di un atleta dipendano da un complesso numero di fattori: non solo quindi dall'allenamento, ma anche dal giusto recupero tra le sedute di training, da una corretta alimentazione, da una buona qualità del sonno e da opportune pause di rigenerazione, durante le quali l'organismo si autoripara. Esso deve sostituire ogni cellula di tessuto danneggiato da pesanti carichi di training con una nuova cellula, più adatta a sopportare il lavoro che l'aveva distrutta. Così l'atleta esplora le frontiere dell'adattamento, rompendo volutamente ogni nuovo livello di equilibrio appena raggiunto.

Però spesso si dimentica che l'atleta è una persona con il suo irripetibile bagaglio genetico, una personale impronta fenotipica acquisita nei primi anni di vita, una sua complessa personalità. Si dimentica che un uomo non è riducibile ad un insieme di acefali meccanismi metabolici. Le interazioni tra psiche e soma sono innegabili e l'atteggiamento mentale assume molta importanza nella prestazione. Ad esempio gli sport di durata richiedono che l'apparato neuromuscolare funzioni ad elevata intensità per tempi molto lunghi: il protrarsi dello sforzo per lunghe durate mette in crisi i sistemi energetici dell'organismo (esaurimento delle riserve di glicogeno muscolare ed epatico), aumenta la temperatura corporea e muscolare (disidratazione intracellulare) e porta all'accumulo di acido lattico e

tossine all'interno delle fibre. Inoltre in alcune discipline che comportano movimenti e percorsi particolari (ad esempio il correre in discesa) può verificarsi la distruzione di parti di fibre muscolari. È quindi evidente come l'atleta degli sport di durata non debba essere solo allenato dal punto di vista fisico, egli deve possedere dentro di sé la disponibilità a confrontarsi con la fatica, il dolore, le crisi ed altri tipi di disagi che possono verificarsi.

Il nostro sistema nervoso centrale è in grado di fronteggiare, in parte, il dolore. Esso può agire sulle cause, imparando a rilassare la periferia, cioè la muscolatura e può agire contemporaneamente sulle sensazioni dolorose, imparando ad abituarsi ad esse. Anche se è necessario ricordare quanto la percezione del dolore sia differente per ogni individuo: si va da coloro che si ritirano perché hanno una vescica sotto il piede ad Ann Trason, maratoneta che vinse la Western States 100 Miles con un tendine del quadricipite staccato.

Questo spiega come il controllo del dolore sia anche una capacità mentale e quanto la sensazione del dolore sia un fenomeno complesso dove i fattori mentali pesano molto. Bisognerebbe capire cosa succede nella testa di un atleta durante l'attività sportiva: il suo cervello riceve una moltitudine di segnali che forniscono informazioni sull'attività motoria in atto. Questi segnali informano il sistema nervoso centrale del livello dei substrati energetici disponibili per i muscoli, della frequenza ventilatoria, della temperatura interna, del livello di lattato presente nelle fibre, eccetera. Tutte queste informazioni vengono esaminate da alcune aree cerebrali dette sottocorticali; questo termine indica che parliamo di zone del cervello "lontane" dalla corteccia cerebrale, che è l'area più evoluta del cervello, quella dove nasce il pensiero cosciente.

Dunque esistono fenomeni che avvengono al di fuori del nostro campo di coscienza, cioè di cui non possiamo divenire consapevoli direttamente. Nelle zone sottocorticali ha luogo una specie di lavoro di "assemblaggio" degli stimoli, così da unificare i dati sensoriali slegati tra di loro in una sensazione globale che, raggiungendo la corteccia, diventa cosciente e ci fa percepire il dolore. In questa fase di percezione del dolore, però, entrano in gioco anche le variabili psicologiche, l'influsso biochimico della mente sul corpo e le complesse interazioni tra emozioni e prestazioni.

La mente, insomma, può influenzare il nostro corpo e i nostri sensi. Dove si situa però il confine tra fisico e mentale? Si tratta di un continuo interscambio. Si delinea l'immagine di un corpo che non è più solo corpo,

ma diventa l'insieme indivisibile corpo e mente. Una nuova struttura dell'individuo dove l'azione della mente non è più solo involontaria e inconscia, ma governata dalle scelte e dai comportamenti dell'individuo dove si evidenzia un'interazione tra emozioni, processi mentali inconsci ed elaborazioni cognitive. Questo significa che l'individuo che pratica sport (l'atleta che corre, che nuota, che gioca a calcio...) non prova solo una reazione fisica di stanchezza che perviene alla mente, egli ha anche la possibilità di indurre con la mente una maggiore resistenza alla fatica e al dolore.

## **1.2 Il self-talk per allenare la mente alla fatica e al dolore.**

Studi sulla spontaneità e istintività del gesto prolungati per tempi molto estesi, considerano che, se è vero che la stanchezza fisica che colpisce le gambe, come nel caso della maratona, dopo trenta chilometri si riflette in abbattimento mentale, è anche vero che un pensiero cosciente di tipo negativo ( “non ce la farò mai”, “ho le gambe di legno”, “ma quanto manca alla fine?”, “sono stanchissimo”) può influenzare sfavorevolmente dal punto di vista neuropeptidico, ormonale, enzimatico, il rendimento del muscolo stesso.

La premessa iniziale è che i pensieri condizionano il comportamento: se positivi migliorano la performance, che tende a decadere, in caso contrario.

Il controllo del *self – talk* favorisce il raggiungimento di diversi obiettivi: intanto, permette di associare parole stimolo a sensazioni o emozioni utili, favorendo il senso di fiducia personale. È il caso, ad esempio, della parola “vai”, sul blocco di partenza; “tieni duro”, durante la gara; “dai ora”, nello scatto finale.

In secondo luogo, migliora l'apprendimento delle abilità facilitando con parole stimolanti il passaggio da controllo volontario del gesto motorio all'esecuzione motoria.

Data l'importanza che il *self – talk* riveste nei diversi aspetti delle attività motorie, molte sono le ricerche sviluppate per il controllo dei pensieri. Per poterle apprendere e impiegare efficacemente è innanzitutto necessario che l'atleta prenda coscienza dei contenuti dei suoi dialoghi interni nelle

diverse situazioni sportive; deve individuare accuratamente il modo in cui parla a se stesso, identificando i pensieri, e gli eventi ad esso associati, che aiutano la prestazione e quelli che invece la ostacolano. Il *self-talk* può essere costituito da brevi parole stimolo, oppure da monologhi e frasi articolate e complesse di contenuto variabile. Riconoscere i pensieri e le sensazioni ad essi collegate che favoriscono la risoluzione dei problemi e la prestazione è già un buon passo per incrementare il rendimento sportivo. Talvolta, però, il contenuto dei pensieri riflette timori e dubbi sulle capacità personali. Martens (1987) distingue cinque categorie generali di pensieri negativi e interferenti:

1. preoccupazioni sul rendimento, soprattutto quando vi è il confronto competitivo con altri;
2. pensieri inappropriati e distraenti che ostacolano i processi decisionali;
3. preoccupazioni relative a sintomi fisici associati con lo stress;
4. ruminazioni sulle possibili conseguenze di una prestazione scadente (disapprovazione da parte di figure significative, perdita di autostima, danni alla carriera sportiva...);
5. pensieri di inadeguatezza, biasimo, e autocritica.

L'abilità di orientare in modo produttivo il contenuto del proprio pensiero, riveste una notevole importanza ai fini della prestazione sportiva. Avere pensieri positivi e orientati al compito, tende ad incrementare la sensazione di autoefficacia e di sicurezza in se stessi, facilitando, di conseguenza una buona prestazione. Al contrario, pensieri negativi e inappropriati, alimentano uno speciale e non produttivo senso di inadeguatezza, innalzano il livello d'ansia, condizionano sfavorevolmente la prestazione.

L'influenza del pensiero sul comportamento avviene, soprattutto, attraverso il dialogo interno o *self-talk*.

Il *self-talk*, in quanto verbalizzazione interna spontanea, costituisce una rappresentazione dell'insieme di credenze e aspettative che ciascun atleta sviluppa, rispetto alla propria efficacia competitiva. La fiducia in se stessi nasce proprio da tale insieme di credenze e aspettative e può, dunque, essere condizionata, indirettamente, dall'utilizzo di parole-stimolo appropriate. Queste, devono essere positive e focalizzate sulle capacità realmente possedute.

È, perciò, utile che l'atleta sviluppi l'abilità di riconoscere e controllare il proprio linguaggio interno, al fine di poter condizionare il proprio pensiero

e comportamento, o di poter modificare atteggiamenti negativi e non produttivi.

### **1.3 Conclusioni.**

Il dolore, a livello sportivo, può essere visto, quindi, come uno strumento che aiuta a proteggere l'organismo rendendo l'atleta cosciente dei propri limiti di prestazione, limiti che, grazie ad un allenamento corretto, composto da carichi e recuperi, siano modificabili in base a nuovi adattamenti e in favore di una performance ottimale.

La tolleranza del dolore è fortemente influenzata da fattori psicologici: dipende da come lo si valuta, a cosa lo si attribuisca e come si riesca a gareggiare convivendo con esso. Ogni individuo è attivo, vigile e motivato, e il suo comportamento è organizzato e diretto sempre verso uno scopo in risposta a quelli che possono essere i suoi bisogni. Tra questi, il bisogno di successo è la motivazione prevalente che spinge gli atleti a fare qualcosa che si presenta difficile, a superare gli ostacoli, a raggiungere un elevato grado di eccellenza, a competere con gli altri per superarli e a incrementare la propria autostima tramite l'esercizio del proprio talento.

Per lo studio dei motivi per cui si diventa atleti di alto livello è importante conoscere i comportamenti, le motivazioni ed emozioni dell'atleta stesso. Le motivazioni sono tratti della personalità che predispongono a lottare per ottenere determinate mete. Le motivazioni forniscono energie al comportamento e lo dirigono. Le emozioni sono stati di breve durata, variano per qualità e intensità, e presentano almeno quattro componenti: pensieri, sensazioni soggettive, modificazioni fisiologiche e comportamenti espressivi. Non capita mai, di percepire uno stato emozionale senza che questo sia accompagnato da un pensiero, e raramente si pensa qualcosa senza provare un'emozione.

In questa prospettiva si inerisce la preparazione mentale dell'atleta. Per preparazione mentale si intende una serie di tecniche psicologiche mirate al controllo e/o cambiamento di comportamenti e di esperienze (esterne, interne, fisiche, mentali) di un individuo. Si tratta di un allenamento sistematico di abilità mentali, in grado di modificare atteggiamenti e strategie, basato sul principio che le capacità mentali possono essere gestite allo stesso modo delle capacità fisico motorie. A questo proposito



sono stati proposti programmi di *mental training*. Le abilità mentali, similmente a quelle motorie possono essere apprese, sviluppate e perfezionate. L'atleta dovrebbe sviluppare, accanto alle specifiche capacità motorie, particolari abilità mentali, come quelle necessarie per affrontare lo stress, la fatica e il dolore elevati della gara o controllare pensieri distraenti. Il *self-talk* diventa quindi un elemento determinante per l'atleta che lo utilizza influenzando sensazioni e azioni.

In seguito a queste considerazioni, l'ipotesi sviluppata è che l'atleta deve essere un individuo adattabile, mentalmente disponibile al confronto e alla sfida (con se stesso e con gli altri). Allenarsi infatti comporta il darsi attivamente degli obiettivi, credere che sia possibile raggiungerli, impegnarsi per farlo; superare imprevisti, frustrazioni, infortuni e dolore; essere disciplinati, mantenere alta la speranza e la motivazione.

Infine è importante riflettere... “ il dolore è solo nella nostra mente, siamo come degli ascensori dove c'è scritto portata massima 450 Kg ma in realtà è tre volte tanto. Quando crediamo di essere al massimo delle nostre possibilità in realtà ne abbiamo ancora tanto da dare, è la testa che si deve abituare ad innalzare la soglia di sopportazione del dolore...”

*(Dott.ssa Vittoria Criscuolo)*

“Batto il pugno sul cuore e passo la mano sulla testa. Questo mi ricorda che per la gara servono testa e cuore”. Federica Pellegrini ( Mondiali di nuoto – Roma 2009).