



Con la collaborazione organizzativa di



Accademia Socratica
Scuola di Counseling a Indirizzo Umanistico-Relazionale

RAPALLO (GE), 12 Dicembre 2015
*Aula Magna dell'Istituto Comprensivo Statale,
via Giacomo Frantini, n. 7*

**11° CONVEGNO NAZIONALE
ANNUALE U.N.A.S.C.I.**

Sport, Ben-Essere e Counseling.
Viaggio tra corpo, mente e autodeterminazione.

**“Counseling nello Sport:
tra Neuroscienze e Psicologia Umanistica.”**

Relazione di:

dott. Maurizio BIFFONI

Già Docente in "Fisiologia della Comunicazione" presso la Facoltà di Scienze della Formazione, Università degli Studi di Urbino; Counselor Trainer iscritto c/o Federazione Associazioni Italiane Psicoterapia divisione Counseling; Direttore e Docente in Accademia Socratica

L'intento di questa breve trattazione, suddivisa in tre parti, è quello di proporre una visione, un filo di colleganza tra Sport e Counseling, tracciando altresì un riferimento a una tra le più recenti e importanti conquiste delle Neuroscienze, ovvero i Neuron Specchio.

1. Interdipendenza Sport-Salute e Salute-Sport

1.1 Prime ricerche

A Norman Triplett (1861-1934), psicologo americano, viene riconosciuto il merito di avere compiuto, all'interno della psicologia sociale, i primi studi sull'interazione tra 'rendimento sportivo' e 'contesto della prestazione'. Più precisamente, portando l'attenzione alle competizioni ciclistiche del suo tempo, ed elaborando il costrutto dell'*Effetto della Facilitazione Sociale*, propose la teoria per la quale la presenza di 'competitors' facilita la produzione di energia nel singolo atleta, con ciò determinando nel singolo, e conseguentemente in ciascuno, una miglior prestazione sportiva. In altri termini, la presenza simultanea di concorrenti all'interno di una qualsiasi forma di competizione, determinerebbe la 'slatentizzazione' di energie normalmente non disponibili. Triplett peraltro giunse alle medesime conclusioni sperimentando l'ipotesi anche all'interno di gruppi di bambini a cui aveva assegnato dei semplici compiti manuali, misurandone i tempi di esecuzione sia durante prove singole, sia durante prove gruppal.

Tuttavia sarà solo negli anni '70 che, anche in ragione della diffusione del movimento della Fitness, le ricerche sul binomio *Sport-Benessere* beneficeranno di un primo significativo interesse, giungendo infine a un pieno riconoscimento, da parte degli Organismi Sanitari, circa la correlazione *esercizio fisico-promozione e mantenimento della salute*.

L'interesse verso il settore e i suoi numerosi risvolti, deriva primariamente da due indirizzi di studio e ricerca, ovvero, un approccio è costituito dalla psicologia dello sport, e un altro dalla psicologia della salute: *"mentre gli studi di psicologia dello sport e dell'esercizio fisico si preoccupano di spiegare il benessere derivante dal movimento sulla base di una pluralità di fattori psicologici, gli studi di psicologia della salute si interessano dell'esercizio fisico quale intervento atto a promuovere un miglioramento della salute."*¹

1.2 Risposta agli eventi stressanti

Una prima riflessione che, tra le molte possibili, si vuole qui portare circa la correlazione *esercizio fisico-promozione e mantenimento della salute*, è quella relativa alla risposta agli stimoli stressanti.

Tutti i giorni, tutti gli individui si confrontano con eventi stressanti. L'evento stressante, detto *stressor*, identifica una situazione che, per qualche ragione, l'individuo percepisce appunto come 'stressante', ovvero generatrice di ansia, difficoltà, confusione. L'aspetto che si vuole dunque sottolineare è quello relativo al fatto che, di per sé e in senso molto generale, lo stress non risiede intrinsecamente nella situazione, ma è piuttosto una risposta soggettiva alla specifica tipicità della situazione. A dire, più semplicemente, che ciò che risulta anche altamente stressante per un individuo, può essere vissuto in termini neutri, o addirittura con una sensazione di positiva eccitazione, da un altro soggetto. Si pensi banalmente a un lancio con l'elastico (*bungee jumping*).

La reazione di stress verso una situazione dipende essenzialmente dall'intersecazione di due macro-fattori: 1) un evento esterno (*stressor* ambientale) viene percepito come potenzialmente 'pericoloso', 'minaccioso', 'dannoso'; 2) l'individuo percepisce come 'insufficienti' o 'inadeguate' le risorse di cui dispone, necessarie ad affrontare la situazione (*stressor* interno).

Diviene a questo punto importante cercare di comprendere in che modo un individuo percepisca, internamente al suo stato di salute, gli effetti negativi di un evento stressante.

Secondo il modello di Long e Flood (1993), allorquando un individuo si trovi dinanzi a una situazione percepita come potenzialmente minacciosa, procede con una valutazione cognitiva, cercando di stabilirne, *in primis*, il grado di rilevanza e di difficoltà. In seconda analisi cercherà invece di identificare le *risposte di coping*, ovvero le risposte più idonee verso quella specifica situazione, nonché di valutare quali siano le sue *risorse di coping*, ovvero le risorse di cui egli disponga in quel dato momento. Più diffusamente *"Le risorse di coping consistono [...] nelle valutazioni che gli individui danno di loro stessi e delle proprie risorse personali per affrontare l'evento stressante"*

(per es., risorse finanziarie, percezione di supporto sociale, stato di salute) e in generale fanno riferimento al cosiddetto concetto di Sé.”ⁱⁱ.

Risultano in tutto ciò essere centrali il concetto di ‘auto-percezione’ e quello di ‘vissuto personale’, quest’ultimo inteso come il modo in cui la persona ha ‘schematizzato’ i propri modelli comportamentali.

La domanda che a questo punto potrebbe essere posta è se le persone che svolgono regolare esercizio fisico reagiscano in modo differente alle situazioni stressanti, rispetto a coloro che non lo svolgono, o che lo svolgono non regolarmente e/o a bassi livelli.

Si riportano quindi le conclusioni a cui sono giunti diversi ricercatori: *“diversi studi hanno mostrato che l’impatto negativo di eventi di vita e di lavoro stressanti sulla percezione del proprio stato di salute (autovalutata attraverso questionari) è minore tra i soggetti che svolgono esercizio regolarmente o che si caratterizzano per alti livelli di fitness aerobico (Brown, 1991; Holmes e Roth, 1985; Fielding e Piserchia, 1989; Long e Flood, 1993).”*ⁱⁱⁱ.

^{1.3} **Esercizio fisico e autostima**

La dimensione psicologica dell’autostima è stata ed è frequentemente al centro di molte ricerche.

Per quanto concerne la correlazione diretta tra esercizio fisico e autostima, i differenti approcci paiono convergere infine verso una visione condivisa, ovvero che tra i due poli intercorra in realtà un rapporto di vicendevole supporto e miglioramento. In altri termini, esercizio fisico e autostima sarebbero collegati da una relazione circolare. Su un fronte, secondo *l’ipotesi dell’intervento*, l’esercizio fisico, apportando competenze e abilità, accresce l’autostima, mentre, sull’altro fronte, secondo *l’ipotesi dell’autoaccrescimento*, è pur vero che i soggetti dotati di buona autostima tendono maggiormente a cimentarsi in sfide nell’esercizio fisico, nell’intento di consolidare o di accrescere il senso della propria eccellenza.

^{1.4} **La Motivazione (o le motivazioni?)**

Molti autori nell’ambito della psicologia hanno speso, specialmente nei decenni passati, grandi quantità di risorse nel tentativo di individuare una teoria generale della motivazione umana.

Nelle varie ipotesi si è dunque ricercata una regola di fondo che potesse identificare uno o più ‘motori propulsivi’ che potessero spiegare le spinte ad agire dell’essere umano. Ad oggi la direzione sta sempre più confluendo all’interno di un’altra ottica, ovvero quella che vede la motivazione come un’istanza del tutto personale, fortemente determinata dai vissuti di ciascun singolo e, ancor più, direttamente dipendente dalla conoscenza che l’individuo possiede di se stesso. *“Le teorie della motivazione, che hanno rimpiazzato le spiegazioni istintivistiche o pulsionali, hanno tutte in vario modo capitalizzato sulla proprietà della mente umana di raccontarsi, portando al centro della ricerca sui processi motivazionali le modalità propriamente umane di accostarsi al mondo, di riflettere su se stessi, di interagire con gli altri, di imparare dall’esperienza e di progettare il proprio futuro.”*^{iv}.

La motivazione, ovvero il reperimento del proprio ‘*motus actio*’, è indubabilmente legata a spinte del tutto personali che molto spesso provengono dalla parte inconsapevole della mente.

D’altra parte, tanto più è profonda e ampia la conoscenza di se stessi, tanto maggiore sarà la chiarezza sulle ragioni che spingono ad agire. Per questo appare consequenziale il fatto che il reperimento dei fattori motivanti personali debba trovare il suo inizio in un percorso di profonda conoscenza interiore, mirato, in modo specifico, al raccordo tra le proprie risorse e i propri obiettivi, nel più totale rispetto del proprio vissuto personale.

Così in Caprara e Pastorelli (2002): *“In definitiva, la diversità dei comportamenti, delle circostanze in cui questi si producono e delle relazioni che fanno da sfondo ai comportamenti stessi suggerisce di rinunciare a una psicologia generale della motivazione a vantaggio dell’analisi sistematica di specifiche motivazioni.”*^v.

^{1.5} **Autoefficacia**

Al costrutto di ‘automotivazione’ segue e si collega quello di ‘autoefficacia’, studiato in modo specifico da Albert Bandura (1975). L’autoefficacia è identificabile come il livello di fiducia che una persona ha sulle proprie capacità di conseguire, attraverso la propria azione, gli obiettivi desiderati.

Di conseguenza le convinzioni che le persone hanno circa la loro efficacia di gestire le situazioni della vita, influenzano ineluttabilmente le possibili scelte, nonché le aspirazioni, i livelli di perseveranza, la capacità di gestire lo stress e, più in genere, la qualità delle loro ‘prestazioni’.

Risulta naturale pensare che, per esempio, una persona con basso senso di autoefficacia tenderà a scegliere obiettivi meno ambiziosi, a dedicare meno impegno, a essere più vulnerabile allo stress.

“Le persone con un basso senso di autoefficacia tendono a sottostimare le potenzialità e le opportunità, esagerano le difficoltà ed esasperano le avversità, predisponendosi al fallimento. Le persone con un alto senso di autoefficacia percepiscono le difficoltà come sfide, si impegnano a fondo e non indulgono a ripensamenti (Bandura, 1997)”^{vi}.

Tuttavia, secondo Caprara e Pastorelli (2002): *“È dunque possibile anche in ambito sportivo sviluppare l'autoefficacia e godere di tutti i benefici che a questa si associano a due condizioni. La prima condizione è la necessità di confidare veramente nella possibilità che ciascuna persona ha di migliorare il controllo che esercita sulle proprie scelte. La seconda condizione è potenziare le capacità individuali di riflessione e di autoregolazione che permettono di trarre i maggiori vantaggi dagli insegnamenti dell'esperienza, dai propri talenti e dalle opportunità delle circostanze.”^{vii}.*

La riflessione che ancora una volta non può sfuggire è quella che indica nella riflessione su di sé e nella coltivazione della propria autoconsapevolezza la strada per armonizzare le proprie aspirazioni alle proprie risorse entro un saldo esame di realtà.

2. Psicologia Umanistica, Counseling e Autodeterminazione

2.1 Origini e Principi della Psicologia Umanistica

Il periodo storico-culturale in cui si afferma la Psicologia Umanistica in territorio americano rientra senza dubbio in un'epoca di grandi fermenti. Gli antefatti che ne produrranno la nascita e lo sviluppo sono da ricercarsi all'interno della contrapposizione che, a inizio del XIX secolo, ferve tra i due più imponenti approcci psicologici: *comportamentismo* e *psicoanalisi*.

Il comportamentismo nasce ufficialmente nel 1913, sotto l'impulso del suo caposcuola storico *John Broadus Watson* (1878-1958), psicologo statunitense. La teoria di fondo sostiene, con una visione alquanto radicale di tipo *meccanomorfica*, che l'oggetto di studio della psicologia debba essere unicamente il comportamento, in quanto fenomeno direttamente osservabile e, come tale, idoneo per essere sottoposto a prove sperimentali metodologiche. Con ciò il comportamentismo intende negare la rilevanza della coscienza e rigettare i principi del metodo introspettivo, poiché non osservabili scientificamente.

Padre fondatore della psicoanalisi è il neurologo austriaco Sigismund (Sigmund) Schlomo Freud (1856-1939). Sin dai suoi albori la teoria freudiana si incentra sul funzionamento della mente e in particolare sulle dinamiche dell'inconscio. Centrale è l'assunto del *determinismo psichico*, secondo il quale nella mente nulla avviene per caso e dunque ogni accadimento psichico è determinato causalmente dagli eventi che lo hanno preceduto. L'agire psicologico manifesto della persona trova dunque, essenzialmente, la sua origine e il suo significato nei processi inconsci della mente, i quali rimangono esclusi dalla consapevolezza.

A seguito dell'esperienza americana di Freud, nel 1909, e della successiva emigrazione negli USA da parte di molti dei suoi allievi, avvenuta negli anni '30, la psicoanalisi fu accolta in territorio americano con grande fervore, al contrario di quanto era invece avvenuto in Europa.

Come si vede, lo scenario psicologico statunitense contempla a questo punto due visioni dell'Uomo e del suo agire alquanto dicotomiche: l'una di tipo meccanomorfica che esclude la coscienza e la mente, e l'altra di tipo determinista che si fonda proprio sulle dinamiche della parte inconscia della mente.

È dunque da questo acceso clima culturale che, lungo gli anni seguenti, va strutturandosi la Psicologia Umanistica, nell'intento di proporsi quale 'Terza Psicologia' (o terza forza, o terza alternativa). L'atto di fondazione dell'*Associazione di Psicologia Umanistica* risale al 1962 e vede quali protagonisti un primo gruppo di psicologi coordinati da Abraham Harold Maslow (1908-1970), psicologo statunitense già noto tra l'altro per avere sistematizzato i bisogni umani all'interno di una 'piramide gerarchica' (Piramide di Maslow, 1954) e, più in genere, per i suoi studi sulla motivazione umana.

L'obiettivo della psicologia umanistica è quello di 'recuperare' la dimensione emozionale dell'Uomo, perdutasi, o quantomeno sottovalutata all'interno delle speculazioni oggettivistiche degli altri approcci psicologici. I suoi costrutti fondamentali si pongono fin da subito quale *Weltanschauung*, ovvero come nuova filosofia della vita, come nuova concezione dell'uomo, come una vera e propria 'psicologia della salute' tesa a promuovere un'esistenza umana piena e vitale.

Maslow fa coincidere il concetto di 'salute psicologica' con quello di 'auto-realizzazione'. Tuttavia tale termine non incontrerà il favore del mondo accademico a lui contemporaneo. Scrive difatti nella prefazione al suo

'Psicologia dell'essere': "questo termine ha dimostrato di avere difetti imprevisi. Esso infatti sembra: a) implicare egoismo anziché altruismo; [...] c) negligere i legami con le altre persone e con la società [...]"^{viii}. Tuttavia conclude: "Ciò malgrado i miei accurati sforzi di descrivere il fatto empirico che le persone che si auto-realizzano sono altruiste e piene di dedizione, trascendono se stesse, sono sociali, e così via."^{ix}.

Per Maslow il termine 'auto-realizzazione' *"sottolinea l'umanità totale", lo sviluppo della natura, biologicamente fondata, dell'uomo."*^x.

È evidente dunque che per Maslow tanto più l'uomo ascolterà la sua naturale tendenza a realizzarsi, cioè a crescere, cioè a esprimere tutto il suo potenziale, tanto più egli tenderà a un pieno stato di 'salute psicologica', con la subitanea ricaduta positiva anche sulle persone che lo circondano.

Tutto ciò dunque sottolinea i chiari confini della psicologia umanistica, ovvero, l'obiettivo che si prefigge non è lo studio classico della 'patologia', ma lo sviluppo delle risorse decisionali, della coscienza creativa, dell'innata capacità umana di auto-realizzarsi (*empowerment*).

Come sancisce lo stesso Maslow: *"Semplificando in qualche modo la questione, è come se Freud ci offrisse la metà ammalata della psicologia, e a noi toccasse ora completarla con la metà sana. Forse questa psicologia della salute ci offrirà una maggiore possibilità di controllare e di far progredire la nostra vita e di renderci migliori."*^{xi}.

Fin da subito e a seguire nel tempo aderiranno a tali principi, pur all'interno di approcci disciplinari differenti, numerosissimi altri studiosi quali Carl R. Rogers, Rollo R. May, Viktor Frankl, Roberto Assagioli, Erich Fromm, Fritz Perls, Eric Berne, Ludwig Binswanger...

^{2.2} Carl Ramsom Rogers e il Counseling

Carl R. Rogers (1902-1987), psicologo statunitense, unitamente ad A. Maslow, è uno dei co-fondatori della Associazione di Psicologia Umanistica (1962). Nel 1951 aveva già pubblicato, oltre ad altri significativi testi in ambito psicologico, la *'Terapia centrata sul Cliente'*, opera in cui si può osservare la prima sistematizzazione del **Counseling**, ovvero di un nuovo paradigma di aiuto alla Persona. *"È in questo libro che per la prima volta Rogers esplora le possibili applicazioni non cliniche della Terapia Centrata sul Cliente offrendo così la prima formulazione ben organizzata di quello che verrà conosciuto come Approccio Centrato sulla Persona."*^{xii}.

Nel 1987, poco prima di morire, Rogers viene candidato per il Premio Nobel per la pace.

Assioma di base dell'opera rogersiana è il principio della *Tendenza Attualizzante*, ovvero il presupposto secondo il quale nell'uomo, così come in ogni organismo, vi sia una tensione costante verso la realizzazione delle sue possibilità intrinseche, una tendenza naturale alla crescita. Così in Gennaro (2004): *"La «tendenza attualizzante», di cui l'organismo è portatore, imprime selettivamente una direzione costruttiva allo sviluppo, verso la differenziazione, l'integrazione, l'espansione, l'arricchimento, la piena realizzazione degli aspetti sani e creativi"*^{xiii}.

Come in Maslow si ritrova, chiaramente espresso, il focus non sulla dimensione patologica dell'individuo, ma sul potenziamento della crescita, sana e creativa, della Persona. Anche in Rogers vi è difatti l'espressione della più completa fiducia circa le possibilità dell'uomo di ambire alla sua piena realizzazione.

Rogers ribalta quindi le ottiche della Relazione di Aiuto.

Se nella tradizione il processo di aiuto veniva condotto e guidato dall'Operatore, dall'Esperto', il quale assumeva su di sé la 'centralità', lasciando alla persona oggetto di aiuto il ruolo di chi 'attende' (una diagnosi, una guida...), ora, Rogers propone che l'attore principale del processo di aiuto sia proprio la Persona che lo richiede. Secondo Rogers è difatti la Persona medesima, ovvero il Cliente, l'esperto' più autorevole del suo mondo interiore. Da qui la definizione di 'Colloquio Centrato sulla Persona'.

Così in Folgheraiter: *"l'aiuto non consiste tanto nel proporre soluzioni e nell'eseguire complicati riaggiustamenti terapeutici, quanto piuttosto nel togliere ostacoli (emozionali, cognitivi, di oggettivi impedimenti esterni, ecc.) rendendo così possibile il dispiegarsi di energie/potenzialità che la persona possiede. La relazione di aiuto, nell'ottica di Carl Rogers, dovrebbe essere esclusivamente uno strumento di libertà (Giordani, 1977) per ricreare attorno alla persona condizioni favorevoli alla crescita, qualunque essa sia, senza attenzioni morbose alle «patologie» né forzature verso obiettivi astrattamente normativi"*^{xiv}.

^{2.3} Il Colloquio di Counseling – Basi del Metodo

«In senso tradizionale, il counseling è un processo di interazione fra due persone –il counselor e il cliente– il cui scopo è quello di 'abilitare' il cliente a prendere una decisione riguardo a scelte di carattere personale (ad esempio, come scegliere un lavoro o un corso di studi) o a problemi o difficoltà speciali che lo riguardano

direttamente» (Burnett, 1977). Il counseling si basa sulla originaria intuizione rogersiana secondo la quale, se una persona si trova in difficoltà, il miglior modo di venirle in aiuto non è quello di dirle cosa fare [...] quanto piuttosto quello di aiutarla a comprendere la sua situazione e a gestire il problema assumendo da sola e pienamente le responsabilità delle scelte eventuali. Il processo di counseling enfatizza l'importanza dell'autopercezione, dell'autodeterminazione e dell'autocontrollo: il risultato finale è misurabile attraverso «il grado in cui si riesce a rendere una persona capace di azioni razionali e positive, a renderla più soddisfatta, più in pace con se stessa, più capace di condurre una vita serena e socialmente integrata» (Zavallone, 1977). Il counseling ha a che fare pertanto con l'area del conflitto [...] in persone altrimenti ben integrate e adattate.”^{xv}.

Prima ancora di considerare la tipicità delle modalità dialogiche del metodo, è necessario comprendere a fondo quali debbano essere gli atteggiamenti del Counselor.

Il Counselor non si pone né come 'terapeuta', né come 'guida', né come 'orientatore'. La posizione del Counselor è quella del 'facilitatore' che lascia al suo Cliente la totale autonomia di decisione, sia per quanto attiene gli argomenti oggetto dell'incontro, sia per quanto riguarda le possibili scelte conseguenti, facilitando appunto la Persona ad auto-esplorare le sue esperienze, i suoi comportamenti e le sue emozioni. Con ciò il Cliente potrà giungere a una auto-comprensione e ad avere più chiaro il quadro delle sue risorse e delle sue possibilità espressive. In tal senso un primo obiettivo del colloquio è l'auto-chiarificazione.

“Il termine «cliente» è stato adottato deliberatamente da Rogers (invece di «soggetto», «paziente», «malato», «allievo»), al pari del nome di counselor (invece di terapeuta, professore, educatore, assistente), per denotare l'originalità di una relazione nella quale l'assistito sceglie di farsi aiutare ma non abbandonerà né la sua libertà, né la sua responsabilità nella soluzione delle sue difficoltà.”^{xvi}.

Dunque allo scopo di determinare il corretto atteggiamento, Rogers individua tre disposizioni umane che il Counselor deve possedere come Persona e sviluppare costantemente come Professionista.

- 1) **Autenticità** (detta anche genuinità o spontaneità). L'attitudine del Counselor a vivere l'incontro in modo davvero spontaneo e partecipe sotto il profilo umano. Egli condivide l'incontro con la sua veste di essere umano, accedendo anche ai suoi propri sentimenti, e non ammantandosi quindi di una maschera di distacco 'professionale'. Vi è in tal senso un incontro tra Persona e Persona e ciò, secondo Rogers, stimola e facilita il Cliente verso la sua crescita individuale.
- 2) **Considerazione Positiva Incondizionata** (detta anche accettazione incondizionata o rispetto). La capacità di accogliere il Cliente senza porre condizioni, ovvero accordargli valore in quanto Persona, indipendentemente dalla tipicità dei suoi vissuti e orientamenti. Ciò significa rapportarsi all'Altro con calore, positività e comprensione che vadano oltre al momento singolo, senza volerlo quindi 'possedere', 'convincere', 'conquistare' e al quale interessarsi in modo totalmente decondizionato, privo di giudizi, pregiudizi o preconcetti.
- 3) **Comprensione Empatica**. L'empatia (dal greco 'en', dentro + 'pathos', sentimento; sentire dentro) è uno stato emozionale per il quale una persona riesce a sentire quanto si muova dentro il mondo interiore dell'Altro, avvertendolo però non attraverso i propri filtri emozionali, bensì con le modalità e le risorse attraverso le quali lo sta sperimentando l'Altro. A dire, più semplicemente, che la comprensione empatica corrisponde alla capacità di vedere e sentire la situazione dell'Altro, così come la vede e la sente l'Altro. Ciò permette al Counselor di comprendere profondamente i vissuti e i sentimenti del suo Cliente e, conseguentemente, di saperglieli 'rimandare' come una sorta di 'specchio', senza cioè 'aggiungere' o 'escludere' o 'distorcere'. Il Cliente dunque, 'riascoltando' quanto egli stesso ha espresso, sarà in grado di 'approfondire', 'ampliare' i contenuti emersi e, in generale, di auto-riadattarli nella direzione della sua personale 'auto-realizzazione'.

Per quanto riguarda la parte pratica del colloquio di counseling, vista la peculiarità delle modalità applicative, sarà qui sufficiente ricordare la regola di base, ovvero il principio della 'riformulazione'.

Premesso che gli interventi del Counselor non dovranno mai essere valutativi o interpretativi o investigativi, né dovranno fornire sostegno o soluzioni o consigli, il metodo dialogico di base può essere schematizzato nella sintesi seguente: il Counselor, avvalendosi degli atteggiamenti visti sopra, è teso a comprendere esattamente ciò che il Cliente riferisce verbalmente, ma non meno a comprendere empaticamente il sentimento con il quale il Cliente si esprime; a questo punto egli potrà esporre, ovvero 'riformulare' al Cliente quanto, ascoltandolo, abbia

compreso e sentito empaticamente, verificando sempre, con il Cliente medesimo, se la sua comprensione sia risultata effettivamente corretta. Il Cliente può così 'riascoltare se stesso' e confermare o 'aggiustare', in totale autonomia, le sue affermazioni, fino ad auto-chiarificare la sua posizione.

Il Cliente è così facilitato ad esprimere, approfondire e rielaborare il suo pensiero, le sue emozioni, le sue risorse, i suoi obiettivi, fino al raggiungimento di una scelta consona al suo personale vissuto e alla sua personale visione dell'auto-realizzazione.

3. Un'importante Conquista delle Neuroscienze: i Neuroni Specchio

3.1 La Scoperta dei Neuroni Specchio

Da sempre il mondo filosofico, psicologico e delle scienze umane in genere si interroga e discute sul concetto di 'empatia' già visto sopra. L'essere umano è difatti una specie altamente sociale e dalla sua capacità di entrare o meno in empatia con i suoi simili dipendono non pochi destini affettivi. Inoltre la competenza di saper tempestivamente riconoscere in un altro essere umano atteggiamenti quali aggressività o inoffensività determina da sempre, in senso ampio, un vantaggio decisivo ai fini della sopravvivenza.

Ma se fino a poco tempo fa tutte le riflessioni sull'empatia potevano essere condotte solo su un piano meramente 'metafisico', la recente scoperta dei neuroni specchio ha permesso invece di entrare nella comprensione di questa specifica attivazione emozionale anche da un punto di vista strettamente scientifico.

La scoperta di cui parliamo nasce in vero per una fortuita circostanza. All'inizio degli anni '90, presso l'Università di Parma, Giacomo Rizzolatti (1937), neuroscienziato italiano, e i suoi collaboratori, stanno conducendo alcune ricerche sui neuroni motori di alcuni esemplari di scimmie. L'attività neuronale degli animali è in quel momento misurata strumentalmente, tuttavia il team di ricerca si trova a sospendere il lavoro per una pausa. Allorquando un ricercatore sta portando alla bocca alcune arachidi, gli strumenti di misurazione registrano un'attività imprevista: l'animale è in quel momento immobile, eppure, l'oscilloscopio segnala che nella scimmia si sono attivati alcuni neuroni motori, come se fosse stata ella stessa a compiere gli stessi gesti dello sperimentatore.

Questo evento atipico e inatteso convince i ricercatori a indagare ulteriormente, e attraverso specifici esperimenti giungeranno così ad alcune sorprendenti conclusioni: nella corteccia premotoria della scimmia vi sono alcuni neuroni che si attivano sia quando l'animale compie una data azione (come afferrare del cibo), sia quando osserva un altro soggetto compiere la medesima azione. In buona sintesi, quando la scimmia osserva un'azione, nel suo cervello si attivano gli stessi neuroni che si attivano quando è lei stessa a compiere quella medesima identica azione (afferrare, strappare, rilasciare...).

Questi specifici neuroni sono stati classificati come 'neuroni specchio' proprio per la loro peculiarità di rispecchiare fisiologicamente un'azione osservata visivamente.

La ricerca si è poi spostata sul sistema neuronale umano, nell'intento di comprendere se anche nell'uomo vi fossero meccanismi simili.

Ebbene le risultanze emerse dalle osservazioni attraverso alcune moderne tecniche di indagine, come la tomografia a emissione di positroni e la risonanza magnetica funzionale, hanno confermato che anche nella corteccia dell'uomo è attivo il sistema dei neuroni specchio. Ma vi è di più: nell'uomo i neuroni specchio si attivano non soltanto per le azioni che osserva direttamente, ma anche per quelle azioni che gli vengono raccontate o per quelle di cui ne legga una descrizione. A dire che quando in un romanzo leggiamo del protagonista che prende una bottiglia e versa da bere a un amico, nel nostro cervello si attiva il sistema dei neuroni specchio per ciascuna singola azione descritta (sollevare la bottiglia, levare il tappo, ruotare la bottiglia ecc.).

3.2 Neuroni Specchio ed Emozioni

L'ulteriore domanda che potrebbe a questo punto sorgere è se i neuroni specchio si attivino non solo per quanto riguarda le azioni di tipo 'meccanico', ma anche in relazione alle emozioni.

Anche in tal senso la risposta è stata affermativa: *"è stato dimostrato sperimentalmente che l'osservazione di un'emozione in un'altra persona può determinare in chi la osserva l'attivazione della stessa regione corticale che è attiva quando l'osservatore prova quell'emozione."*^{xxvii}

Per esempio, in un esperimento alcuni soggetti volontari si sono dapprima sottoposti a uno stimolo doloroso a mezzo di un elettrodo, e in un secondo tempo hanno osservato il partner ricevere lo stesso stimolo; ebbene, sia

durante l'esperienza dolorosa soggettiva, sia in quella osservativa, i volontari hanno evidenziato l'attivazione delle medesime regioni corticali.

Inoltre, risultanze simili si hanno anche per quanto concerne il rispecchiamento dell'imbarazzo, dell'umiliazione e di altre emozioni di tipo sociale. In ultimo, è interessante notare che l'umiliazione ('dolore' psicologico) e il dolore fisico attivino le stesse regioni.

^{3.3} **Neuroni Specchio e Sport**

La pratica sportiva e le sessioni di allenamento comportano numerosissime attività, sia fisiche che immaginative, quali per esempio osservare i movimenti, le corrette impostazioni corporee di un compagno di squadra, di un avversario o del proprio allenatore, oppure visualizzare con la mente un dato esercizio, oppure 'studiare' una performance attraverso un filmato... In base a quanto appreso, in tutte queste circostanze sono dunque attivi i neuroni specchio. A dire che, pur senza la consapevolezza scientifica, l'essere umano si è sempre servito, inconsapevolmente e intuitivamente, delle proprietà e dei vantaggi adattivi e di apprendimento offerti da questa sorprendente attività neuronale.

Così concludono Rizzolatti e Vozza: "Tanti sono gli interrogativi, e molto resta ancora da chiarire e da scoprire. Le novità che questo campo di ricerca ancora riserva amplieranno però, senza dubbio, la nostra comprensione del funzionamento del cervello umano, e forse anche dei meccanismi della coscienza di sé e del mondo circostante."

xviii

CONCLUSIONI

Nella prima parte della presente esposizione si è voluto evidenziare come all'interno dello sport assumano centralità costrutti chiave come 'autopercezione', 'motivazione individuale', 'autoconsapevolezza', 'autoregolazione' e altri che, in modo differente, rimandano alla possibilità, da parte dello sportivo, di accordare le proprie risorse con le proprie aspirazioni, migliorando al contempo la propria qualità di vita.

Nella seconda parte si è presentato il Counseling come relazione di ascolto non terapeutica che, attraverso un percorso di facilitazione verso l'autoesplorazione, può promuovere nel Cliente il raggiungimento di una chiarificazione circa il proprio vissuto personale e circa la consapevolezza delle proprie risorse. Questo tipo di relazione di ascolto, basata sull'empatia, si focalizza infatti non sui principi dell'orientamento o del supporto diretto, ma sul costrutto del 'rispecchiamento'.

Nella terza parte si è trattato infine della scoperta dei 'neuroni specchio', nella quale si possono rintracciare le basi neurofisiologiche dell'empatia, a indicare come essa possa instaurarsi tra due persone a partire proprio da una connaturata risposta di 'rispecchiamento' neuronale.

BIBLIOGRAFIA

- AA.VV., *Psicologia dello sport e del movimento umano*, Donatella Spinelli (a cura di), Bologna, Zanichelli, 2002
- Bandura A., *Autoefficacia. Teoria e applicazioni*, Trento, Centro Studi Erickson, 2000
- Bertani B., Manetti M., Venini L., (a cura di), *Psicologia dei gruppi*, Milano, Franco Angeli, 1998
- Calvo V., *Il colloquio di counseling, tecniche di intervento nella relazione di aiuto*, Bologna, Il Mulino, 2007
- Caprara G. V., Cervone D., *Personalità, determinanti, dinamiche, potenzialità*, Milano, Raffaello Cortina Editore, 2003
- Folgheraiter F., (a cura di), *Roger Mucchielli, Apprendere il counseling, manuale di autoformazione al colloquio di aiuto*, Trento, Erickson, 2001
- Gennaro A., *Introduzione alla psicologia della personalità*, Bologna, Il Mulino, 2004
- Legrenzi P., (a cura di), *Storia della psicologia*, Bologna, Il Mulino, 1999
- Lis S., Stella S., Zavattini G. C., *Manuale di psicologia dinamica*, Bologna, Il Mulino, 1999
- Lumbelli L., (a cura di), *Carl R. Rogers, Terapia centrata sul cliente*, Molfetta (BA), edizioni la meridiana, 2007
- Maslow A. H., *Verso una psicologia dell'essere*, Roma, Ubaldini Editore, 1971
- Mucchielli R., *Apprendere il counseling, manuale di autoformazione al colloquio di aiuto*, Trento, Erickson, 2001
- Purves D., et al., *Neuroscienze*, Bologna, Zanichelli, 2005
- Rogers R. C., *Potere personale, la forza interiore e il suo effetto rivoluzionario*, Roma, Astrolabio, 1978
- Rizzolatti G., Sinigaglia C., *So quel che fai, il cervello che agisce e i neuroni specchio*, Milano, Raffaello Cortina Editore, 2006
- Rizzolatti G., Vozza L., *Nella mente degli altri, neuroni specchio e comportamento sociale*, Bologna, Zanichelli, 2008
- Trevarthen C., *Empatia e biologia, psicologia cultura e neuroscienze*, Milano, Raffaello Cortina Editore, 2004

- ⁱ Lucidi F., Guicciardi M., Grano C., *Esercizio fisico e benessere psicologico*, in: AA.VV., *Psicologia dello sport e del movimento umano*, Donatella Spinelli (a cura di), Bologna, Zanichelli, 2002, P. 145
- ⁱⁱ Ivi, P. 152
- ⁱⁱⁱ Ivi, P. 150
- ^{iv} Caprara G. V., Pastorelli C., *Le motivazioni*, in AA.VV., *Psicologia dello sport e del movimento umano*, Donatella Spinelli (a cura di), Bologna, Zanichelli, 2002, P. 70
- ^v Ivi, P. 71
- ^{vi} Ivi, P. 76
- ^{vii} Ibidem
- ^{viii} Maslow A. H., *Verso una psicologia dell'essere*, Roma, Ubaldini Editore, 1971, P. 8
- ^{ix} ibidem
- ^x ibidem
- ^{xi} Ivi, P. 17
- ^{xii} Zucconi A., *Introduzione*, in Lumbelli L., (a cura di), *Carl R. Rogers, Terapia centrata sul cliente*, Molfetta (BA), edizioni la meridiana, 2007, P. X
- ^{xiii} Gennaro A., *Introduzione alla psicologia della personalità*, Bologna, Il Mulino, 2004, P. 151
- ^{xiv} Folgheraiter F., (a cura di), *Roger Mucchielli, Apprendere il counseling, manuale di autoformazione al colloquio di aiuto*, Trento, Erickson, 2001, P. 10
- ^{xv} Ivi, P. 16
- ^{xvi} Ivi, P. 32
- ^{xvii} Rizzolatti G., Voza L., *Nella mente degli altri, neuroni specchio e comportamento sociale*, Bologna, Zanichelli, 2008, P. 63, 64
- ^{xviii} Ivi, P. 106