

Luca Argenton

Centro Studi per le Scienze della Comunicazione – CESCO, Università di Milano-Bicocca

Il benessere per costruire successo: verso una psicologia positiva dello sport

Riassunto

L'infortunio altera in maniera significativa l'equilibrio psico-fisico di un atleta. Ne derivano modificazioni dell'immagine di sé, sensazioni di perdita e di angoscia e un annichimento del senso di efficacia personale. L'attivazione di un percorso psicologico, che non si muova solo in un'ottica di cura e di riabilitazione, ma di sviluppo del benessere individuale può risultare estremamente funzionale nel breve e, soprattutto, nel lungo termine. In linea con le attuali tendenze della *Positive Psychology*, il presente articolo discute possibilità applicative e vantaggi di una psicologia dello sport capace di sviluppare le condizioni individuali e ambientali che predispongono il funzionamento ottimale del singolo atleta, di squadre o organizzazioni. A differenza di una psicologia che focalizza la propria attenzione esclusivamente sugli aspetti negativi, deficitari o devianti dell'atleta e della sua performance, la psicologia positiva dello sport identifica nel benessere la premessa per il successo, anche in termini riabilitativi. Per questo, essa si occupa dello sviluppo della positività dell'esperienza in termini emotivi, psicologici e sociali. Ciascuno di questi ambiti è analizzato nel dettaglio e approfondito alla luce della sua connessione con i contesti riabilitativi.

Parole chiave: psicologia positiva · benessere · prestazione eccellente · riabilitazione

Abstract

An injury significantly alters the balance between mind and body of an athlete. This may lead to changes in self-image, feelings of loss and grief and an annihilation of the sense of personal performance. Setting up a psychological journey, taken not only in terms of treatment and rehabilitation, but for the development of the individual well-being can be extremely useful in the short and especially long-term. In line with current trends in Positive Psychology, this paper discusses possible applications and benefits of sports psychology able to develop individual and environmental conditions that enable the optimal functioning of the athlete, teams or organizations. Unlike branches of psychology that focuses attention exclusively on negative, deficient or deviant aspects of the athlete and his performance, positive psychology in sports identifies well-being as a prerequisite for success in terms of rehabilitation. Therefore, it deals with the development of the positive side of the experience in emotional, psychological and social terms. Each of these areas is discussed in detail and depth in connection with the rehabilitation contexts.

Key Words: positive psychology · wellness · excellent performance · rehabilitation

Introduzione

La psicologia dello sport e dell'esercizio fisico si presenta oggi, dopo oltre un secolo di evoluzioni e cambiamenti, come area teorico-applicativa in cui convergono e si integrano i contributi delle scienze dello sport (biomeccanica, fisiologia dell'esercizio, sviluppo e apprendimento motorio, medicina dello sport, pedagogia dello sport, sociologia dello sport) e delle discipline psicologiche (psicologia clinica, generale e sperimentale, fisiologica, dello sviluppo, della personalità) ^{1,2}.

In questo ambito, lo studio della relazione tra attività fisica e qualità della vita rappresenta una delle aree maggiormente approfondite dalla letteratura scientifica ^{3,4}. L'attività motorio-sportiva non influenza solo le condizioni fisiche, ma anche la percezione individuale di benessere, andando a giocare un ruolo rilevante tra i fattori modulanti l'equilibrio psico-fisico individuale.

Alla pratica di esercizio fisico continuativo sono associati cambiamenti positivi del tono dell'umore, dell'idea di sé e dell'autostima, della *self efficacy*, l'abbassamento

degli indicatori psicologici e fisiologici di stress ⁵. Aspetti, che possono essere messi fortemente in discussione da infortuni e traumi.

La concettualizzazione dei confini della psicologia dello sport, così come delle aree d'indagine in cui essa si muove e delle ricadute applicative che la caratterizzano, diviene dunque un presupposto fondamentale per comprendere la centralità della tematica del benessere nella prestazione sportiva e nelle prassi riabilitative.

In linea con le attuali tendenze della *Positive Psychology* ⁶, il presente articolo intende definire ruolo e confini di una psicologia sportiva che non focalizza la propria attenzione esclusivamente sugli aspetti negativi, deficitari o devianti dell'atleta e della sua performance. Ci riferiremo al contrario, a una psicologia positiva dello sport, volta a costruire il modello di funzionamento ottimale di ogni atleta e capace di sviluppare le condizioni individuali e ambientali predisponenti e/o favorevoli la sua espressione.

Dalla psicologia positiva a una psicologia positiva dello sport

Come la psicologia tradizionale, anche la psicologia dello sport si è tradizionalmente fatta interprete della necessità di approfondire il disagio psichico, lavorando sugli aspetti che inibiscono o rallentano la performance. Spinti dall'esigenza di approfondire i processi di crescita e di espressione del potenziale e forti della tradizione di ricerca che si stava affermando rispetto allo sviluppo e alla promozione del benessere, Martin Seligman e Mihaly Csikszentmihalyi ⁶ hanno concretamente affermato la possibilità di una psicologia focalizzata sulla positività dell'esperienza soggettiva, dei tratti individuali e delle virtù sociali: la Psicologia Positiva.

In concreto, il riferimento costante e accurato alla metodologia scientifica ⁷ ha consentito di sviluppare interventi finalizzati all'analisi delle caratteristiche predisponenti l'espressione ottimale del pensiero, dell'emozione e del comportamento, lavorando su tre diverse dimensioni dell'esperienza umana: quella edonica, eudaimonica e sociale ⁸. Comprenderne la natura è fondamentale per delineare un approccio positivo alla psicologia dello sport e discuterne le implicazioni in ambito riabilitativo.

La dimensione edonica

L'infortunio causa spesso sensazioni di angoscia e stress, debilitando il senso di efficacia degli atleti e incidendo in maniera significativa sulla sfera emotiva. Quest'ultima è centrale nella concettualizzazione del benessere che viene fatta dalla prospettiva edonica.

Nel vocabolario greco *edoné* significa *piacere*. Interpretato dalla psicologia positiva come caratteristica imprescindibile della natura umana, il piacere è alla base del concetto di benessere soggettivo, definito come il livello di soddisfazione di un individuo circa la propria vita ⁹⁻¹⁰. A livello emotivo, il benessere soggettivo si concretizza nella presenza di stati d'animo positivi e nell'assenza di vissuti negativi.

A differenza delle emozioni negative, fondamentali nell'elicitazione di una risposta rapida a fronte di una minaccia, le emozioni positive possono, ampliare il repertorio cognitivo-comportamentale dell'individuo, favorendo l'interiorizzazione e l'acquisizione di un bagaglio di risorse, strategie e skills disponibili nel breve periodo, ma anche nel lungo termine ¹¹⁻¹².

Ne derivano importanti ricadute in ambito sportivo dove, solo negli ultimi anni, è stata data la giusta attenzione alle emozioni positive, evidenziandone l'influenza diretta sulla prestazione così come su aspetti quali la concentrazione, la presa di decisione in tempi rapidi e la fiducia in sé. Un approccio che si basa esclusivamente sull'analisi delle emozioni negative e, in particolare degli stati d'ansia, non è in grado di spiegare la complessità di reazioni che innescano la prestazione atletica o che possono incidere sul processo di recupero di un atleta infortunato. Certamente, in ambito sportivo, la presenza eccessiva di emozioni positive può essere disfunzionale alla performance, attivando false credenze o sensazioni di eccessiva sicurezza in se stessi. Per questo motivo, Hagtvet e Hanin ¹³ hanno voluto distinguere fra emozioni:

- **Positive e Funzionali (P+)**. Si tratta di stati di attivazione, quali l'essere fiduciosi, ottimisti, eccitati, che oltre a essere fonte di piacere per l'individuo, predispongono una prestazione eccellente.
 - **Negative e Funzionali (N+)**. Sono emozioni negative, come, per esempio la rabbia, che possono rappresentare una risorsa funzionale a una performance di ottimo livello.
 - **Positive e non Funzionali (P-)**. Includono stati positivi, come il rilassamento, che influenzano negativamente la prestazione.
 - **Negative e non Funzionali (N-)**. Sono emozioni negative che incidono negativamente sulla prestazione.
- Tuttavia, diversi studi hanno enfatizzato l'importanza di un lavoro mirato sulle emozioni positive funzionali (P+), dimostrando come queste abbiano un'incidenza preponderante sulla condizione emotiva dell'atleta prima e durante la competizione, così come sulla self-efficacy, una sensazione di fiducia in se stessi e nelle proprie capacità ¹⁴. L'importanza di un intervento che valorizzi le emozioni positive, anche a fronte di traumi psico-fisici, è supportata scientificamente dalla *broaden-and-build theory* di Barbara Fredrickson ^{11 12}.

Questa teoria evidenzia come le emozioni positive abbiano un ruolo fondamentale nell'ampliare (*to broaden*) le capacità della mente, influenzando:

- funzioni percettive, per esempio, promuovendo un allargamento del campo di attenzione, un pensiero più flessibile, intuitivo, ricettivo e creativo ¹⁵⁻¹⁷.
- funzioni corporee. In questo caso, la presenza di emozioni positive è associata a un recupero più veloce dalle traumi, a un incremento del funzionamento immunitario e a più bassi livelli di cortisolo ¹⁸⁻²⁰.

L'esperienza costante e prolungata nel tempo di emozioni positive innesca anche dei processi di cambiamen-

to nel soggetto, che favoriscono la costruzione (*to build*) di meccanismi comportamentali destinati a diventare vere e proprie risorse associate al benessere individuale. La presenza di emozioni positive è infatti un efficace predittore del livello di felicità degli individui e della loro longevità ²¹. Sono state anche identificate delle correlazioni positive tra emozioni positive e il successo nello sport ²²: coloro che dimostrano elevati livelli di emozioni positive, prima o durante una competizione, sono autori con maggior frequenza di prestazioni vincenti e viceversa (Figura 1).

La comprensione e il potenziamento delle strategie impiegate dalle persone per prolungare nel tempo le esperienze positive, per accrescerne l'intensità o modificarne la natura, divengono allora fondamentali anche in ambito riabilitativo. La psicologia sportiva può venire in aiuto agli esperti della riabilitazione con strumenti e tecniche precise. Può essere importante, per esempio, monitorare il livello di benessere soggettivo dell'atleta con strumenti come la Satisfaction with Life Scale ²³ o applicare tecniche di stampo cognitivo-comportamentale. Alcune sono molto semplici, ma consentono di fare la differenza.

Di seguito riportiamo le 13 identificate da Goldwurm e colleghi ²⁴: 1. Tenersi occupati; 2. Passare più tempo socializzando; 3. Essere produttivi svolgendo attività che abbiano significato; 4. Organizzarsi meglio e pianificare le cose; 5. Smettere di preoccuparsi; 6. Ridimensionare le proprie aspettative; 7. Sviluppare pensieri positivi; 8. Essere orientati sul presente; 9. Lavorare a una sana personalità; 10. Sviluppare una personalità socievole; 11. Essere se stessi; 12. Eliminare sentimenti negativi e problemi; 13. Considerare i rapporti intimi come la principale fonte di felicità; 14. Considerare la felicità la priorità numero uno.

La dimensione eudaimonica

Nella cornice *eudaimonica*, il benessere non è più concettualizzato come il semplice raggiungimento di emozioni positive, ma come massima espressione del proprio potenziale. A differenza della teoria edonica, abbiamo dunque una prospettiva concentrata sul processo di crescita degli individui e sulla possibilità di esprimere il loro funzionamento ottimale più che sulla massimizzazione di affetti positivi ⁸. In questo caso, la felicità non coincide più con il benessere soggettivo, ma con un *benessere psicologico*, risultato della capacità di massimizzare l'espressione del potenziale individuale, attuando il proprio talento e le proprie predisposizioni in un processo di costruzione di significati e condivisione di obiettivi di crescita.

Analizzando la natura plurisfaccettata del benessere psicologico, Ryff ²⁵⁻²⁷ ne ha identificato sei componenti costitutive: *auto-accettazione*, *relazioni positive con gli altri*, *autonomia*, *padronanza ambientale* (la capacità di modificare l'ambiente esterno al fine di adattarlo alle proprie esigenze o di creare le condizioni necessarie a soddisfare i propri obiettivi), *scopo nella vita* e *crescita personale*.

Ciascuno di questi elementi deve essere tenuto in considerazione in fase riabilitativa. L'infortunio altera il quotidiano di un atleta abituato a essere completamente assorbito dalla sue attività. La riorganizzazione degli impegni, il distacco dai compagni e dall'allenatore contribuiscono a creare una situazione stressante. Peggioramenti o ritardi rispetto ai tempi di recupero preventivati possono poi provocano paure, rabbia, perdita di autoefficacia o sfiducia in chi gestisce il percorso riabilitativo. Senza dimenticarsi della paura di infortunarsi nuovamente o di non riuscire più a essere quelli di prima.

Un secondo filone di studi che ha assunto grande rilevanza all'interno della cornice eudaimonica riguarda l'esperienza ottimale, nota anche come "flow". Durante

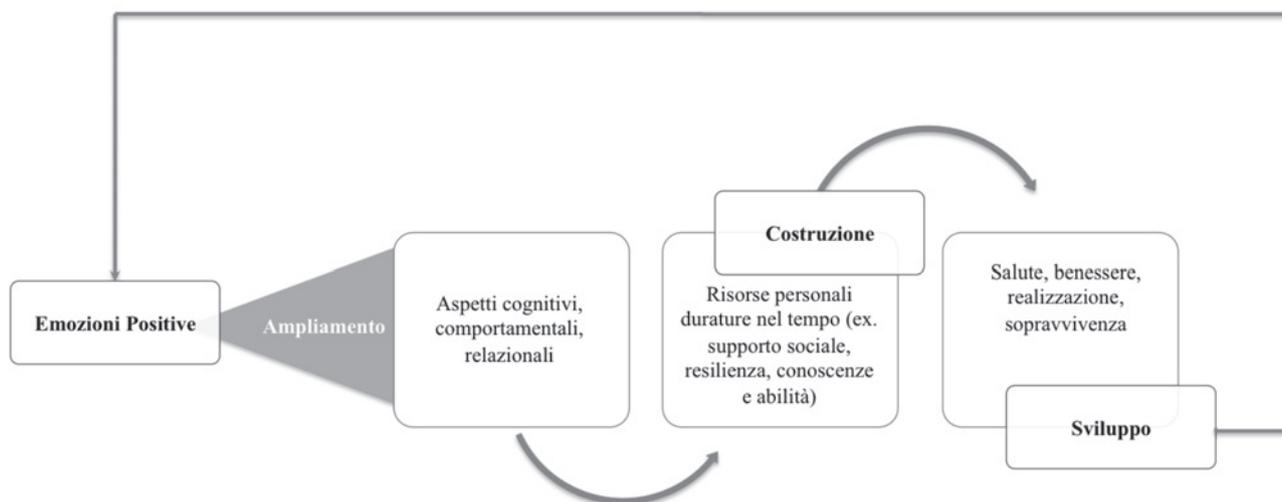


Figura 1. La broaden-and-build theory di Barbara Fredrickson

un'esperienza di flow l'azione del soggetto procede liberamente e in modo armonico con il contesto circostante, favorendo un livello di totale assorbimento nell'attività praticata. L'esperienza è caratterizzata da un elevato livello di concentrazione, dalla presenza di feedback e mete chiare, così come dall'equilibrio fra la percezione della difficoltà della situazione e del compito (*challenge*) e le capacità personali (*skills*)²⁸⁻³⁰. In ambito sportivo il flow rappresenta lo stato di grazia, il momento magico³¹.

Monitorando l'equilibrio fra *challenges* e *skills* è possibile identificare otto condizioni psico-fisiche, ben evidenziate dall'*Experience Fluctuation Model*⁸. Di queste, quattro sono fondamentali per la progettazione del piano di recupero di un atleta infortunato: flow, noia, apatia e ansia. Come detto, alla base dello stato di flow vi è la presenza di un'attività sufficientemente sfidante, stimolante e capace di mettere alla prova le elevate capacità che il soggetto percepisce di avere.

Al contrario, se gli individui pensano di non avere a disposizione risorse interne ed esterne sufficienti ad affrontare un task complesso, è probabile che si verifichi una condizione di ansia che, se ripetuta nel tempo, può portare al burnout, uno stato di totale esaurimento mentale e fisico. Task poco stimolanti, basse capacità e scarse risorse disponibili portano a una condizione di apatia. A fronte di alte capacità e risorse, compiti ed esercizi percepiti come irrilevanti generano noia (Figura 2).

Uno strumento di grande utilità per valutare non solo la condizione di flow di un atleta, ma per capire quali sono i fattori che la determinano è la Flow State Scale. Messa a punto da Jackson e Marsh³² e validata in lingua italiana su oltre 1500 atleti da Muzio e colleghi³³, il questionario mette a fuoco le condizioni che predispongono l'ingresso del soggetto in stato di flow per ciascuna atleta. Una volta stabilita una baseline, l'utilizzo costante della scala consente di monitorare le discrepanze dalla condizione ottimale e può servire alla messa in atto di tecniche mirate di Mental Training.

La dimensione sociale

Accanto a un benessere soggettivo e psicologico, esiste infine un *benessere sociale*³⁴. Gli aspetti relazionali rivestono un ruolo fondamentale anche nello sport. Gli infortuni causano spesso isolamento sociale, determinando una separazione dall'ambiente sportivo, nuove relazioni con lo staff medico e una possibile perdita di ruolo. Gli atleti che si riprendono più positivamente da un infortunio sono quelli che riescono a sfruttare il proprio sistema di relazioni per superare l'infortunio: cercano supporto nella famiglia, nell'allenatore o nello staff medico. Purtroppo questo accade raramente: in uno studio recente realizzato su un campione di calciatori, il 67% degli intervistati ha ammesso di essere stato sostenuto poco da un punto di vista emotivo da parte dei compagni, dell'allenatore e dello staff medico dopo un infortunio. Per monitorare il benessere sociale di un atleta, occorre riferirsi a³⁴:

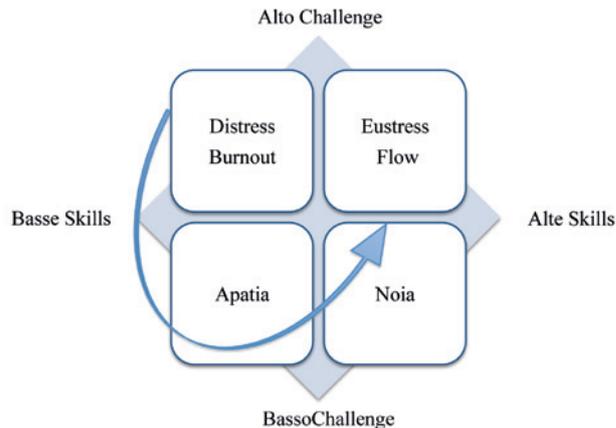


Figura 2. Il rapporto Challenges/Skills

- *Integrazione sociale*, intesa in funzione del sentimento di appartenenza al gruppo squadra e alla società, così come della possibilità di avere qualcosa in comune con le persone che la animano (allenatori, compagni di squadra, dirigenza, staff).
- *Contributo sociale*, evidenziato dalla percezione di avere qualcosa di importante da offrire alla società.
- *Coerenza sociale*, determinata dalla possibilità di essere a conoscenza di quanto accade nel contesto sociale.
- *Accettazione sociale*, caratterizzata dalla fiducia nei confronti degli altri e nella convinzione che il loro supporto possa essere funzionale a una crescita personale.
- *Attualizzazione sociale*, caratterizzata dal vedere la società come dotata di un potenziale in costante evoluzione, il cui compimento dipende dagli individui e dalle organizzazioni che lo compongono.

Conclusioni

Gli infortuni sono parte integrante della vita di uno sportivo. Benché preventivati a inizio stagione, possono avere ripercussioni negative non solo sull'atleta, ma sull'intero gruppo squadra, sullo staff e sull'allenatore. Ne deriva la centralità del percorso riabilitativo e della capacità degli esperti del settore di sviluppare un approccio integrato in cui si considerino aspetti morfologici, fisiologici e psicologici.

In questo senso, l'attivazione di un percorso psicologico che non si muova solo in un'ottica di cura e di riabilitazione, ma di sviluppo di benessere emotivo, psicologico e sociale può rappresentare un valore aggiunto, non solo nel breve, ma anche nel lungo termine. Nonostante le difficoltà, l'infortunio offre all'atleta una grande opportunità: del tempo per lavorare su di sé. Lo sviluppo e il consolidamento di emozioni positive, la messa a fuoco delle caratteristiche dell'esperienza personale dell'atleta nelle situazioni di resa ottimale e l'attenzione al coinvolgimento sociale consentono di abituare il corpo e la mente a una nuova filosofia: il benessere è condizione necessaria per la costruzione di successo sia in termini riabilitativi che sportivi.

Bibliografia

- ¹ Taylor J, Wilson G. *Applying sport psychology: four perspectives*. (Eds) Campaign, IL, Human Kinetics, 2006; pp. 391-3.
- ² Andersen M, Kinetics H, Box PO et al. *Sport psychology in practice*. (Eds) Campaign, IL, Human Kinetics, 2006, pp. 389-90.
- ³ Bize R, Johnson JA, Plotnikoff RC. *Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: A systematic review*. *Prev Med* 2007;45:401-15.
- ⁴ Paxton RJ, Motl RW, Aylward A, et al. *Physical activity and quality of life-the complementary influence of self-efficacy for physical activity and mental health difficulties*. *Int J Behav Med* 2010;17: 255-63.
- ⁵ Penedo FJ, Dahn JR. *Exercise and well-being. A review of mental and physical health benefits associated with physical activity*. *Curr Opin Psychiatry* 2005;18:189-93.
- ⁶ Seligman ME, Csikszentmihalyi M. *Positive psychology. An introduction*. *Am Psychol* 2000;55:5-14.
- ⁷ Seligman ME, Steen, TA, Park N, et al. *Positive psychology progress*. *Am Psychol* 2005;60:410-21.
- ⁸ Delle Fave A, Massimini F, Bassi M. *Psychological selection and optimal experience across cultures. Social Empowerment trough personal growth*. London: Springer, 2011.
- ⁹ Diener E. *Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index*. *Am Psychol* 2000;55:34-43.
- ¹⁰ Diener E, Diener M, Diener C. *Factors predicting the subjective well-being of nations*. *J Pers Soc Psychol* 1995;69:851-64.
- ¹¹ Fredrickson BL. *The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions*. *Am Psychol* 2001;56:218-26.
- ¹² Fredrickson BL. *Positive emotions broaden and build*. *Adv Exp Soc Psychol* 2013;47:1-53.
- ¹³ Hagtvet KA, Hanin YL. *Consistency of performance-related emotions*. In: *Applied to the IZOF model Psychology of Sport & Exercise*, vol. 8, 2007, pp. 47-72.
- ¹⁴ McCarthy PJ. *Positive emotion in sport performance: current status and future directions*. *International Review of Sports and Exercise Psychology* 2011;4:50-69.
- ¹⁵ Fredrickson BL, Branigan C. *Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires*. *Cogn Emot* 2005;19:313-32.
- ¹⁶ Fredrickson BL, Branigan C, Tugade MM. *The undoing effect of positive emotions*. *Motiv Emot* 2000;24:237-58 .
- ¹⁷ Fredrickson BL. *Updated thinking on positivity ratios*. *Am Psychol* 2013;68:814-22.
- ¹⁸ Fredrickson BL, Mancuso RA, Branigan C, et al. *The undoing effect of positive emotions*. *Motiv Emot* 2000;24:237-58.
- ¹⁹ Tugade MM, Fredrickson BL. *Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences*. *J Pers Soc Psychol* 2004;86,320-33.
- ²⁰ Fredrickson BL, Levenson RW. *Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions*. *Cogn Emot* 1998;12:191-220.
- ²¹ Folkman S, Moskowitz JT. *Stress, positive emotion, and coping*. *Curr Dir Psychol Sci* 2000;9: 115-8.
- ²² Savardelavar M, Arvin H. *The relationship between of positive emotion and sport competitions in expert's athletes*. *Eur J Exp Biol* 2012;2:608-10.
- ²³ Pavot W, Diener E. *The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction*. *J Posit Psychol* 2008;3:137-52.
- ²⁴ Goldwurm, G, Colombo F. *Psicologia positiva. Applicazioni per il benessere*. Milano: Centro Studi Erickson, 2010.
- ²⁵ Ryff CD. *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. *J Pers Soc Psychol* 1989;57:1069-81.
- ²⁶ Ryff CD, Singer BH. *Best news yet on the six-factor model of well-being*. *Soc Sci Res* 2006;35: 1103-19.
- ²⁷ Diener E, Sapyta JJ. & Suh, E. *Subjective well-being is essential to well-being*. *Psychol Inq* 1998;9:33-7.
- ²⁸ Csikszentmihalyi M. *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harper Collins Publisher, 1991.
- ²⁹ Nakamura J, Csikszentmihalyi M. *Flow theory and reasearch*. In: *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press, 2002.
- ³⁰ Csikszentmihalyi M. *Finding Flow. The psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books,1997.
- ³¹ Jackson SA, Csikszentmihalyi M. *Flow in sports*. Champaign: Human Kinetics, 1999.
- ³² Marsh H W, Jackson S, *Development and validation of a scale to measure optimal experience: the flow state scale challenge-skill balance*. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 1996;18(1):17-35.
- ³³ Muzio M, Riva G, Argenton L. *Flow, benessere e prestazione eccellente. Dai modelli teorici alle applicazioni nello sport e in azienda*. Milano: Franco Angeli, 2012.
- ³⁴ Keyes CLM. *Social well-being*. In: *Social Psychology Quartely* 1998;61:121-40.

CORRISPONDENZA

Luca Argenton
mail: argenton@campus.unimib.it