

# **3° CONVEGNO EUROPEO DI TERAPIA BREVE STRATEGICA E SISTEMICA**

**WORKSHOP PRE-CONVEGNO      Arezzo 7 novembre 2007**

Dott. **GAETANO ALOE**, *psicologo e psicoterapeuta, ricercatore associato al Centro di Terapia Strategica di Arezzo, Membro del Editorial Board del Brief Strategic and Systemic Therapy European Review, Docente della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Breve Strategica di Arezzo.*

## **“Come costruire una realtà vincente: l'intervento strategico nello sport”**

### **1° parte**

#### **introduzione**

- la realtà inventata
- obiettivi:
  - trasformare i limiti in possibilità
  - costruire la realtà della massima prestazione
- la ricerca intervento: cambiare per conoscere

### **2° parte**

#### **intervento**

- **training di coaching strategico** (trasformare i limiti in possibilità)
  - a. indagine incapacità, ovvero individuare le modalità ridondanti di reagire nei confronti di determinate percezioni nelle situazioni di blocco.
  - b. come superare le situazioni di blocco: tecniche di problem solving.
- **training di psicologia della performance** (costruire la realtà della massima prestazione)
  - a. prima della gara: gestione dell'ansia ovvero trasformare la paura, da limite in risorsa.
  - b. durante la gara: costruire uno stato mentale che porti ad attivarsi completamente nel momento della competizione mediante tecniche di rilassamento e visualizzazioni.
- **efficacia dell'intervento**
  - a. attività svolta con atleti nazionali fiek (federazione italiana canoa kayak) come psicologo responsabile: risultati e difficoltà.

## **TRAINING DI COACHING STRATEGICO (self-help) ovvero come trasformare i limiti in possibilità**

Il termine coaching vuol dire tante cose diverse. Di solito deriva dall'ambito sportivo coach=allenatore; ma non è un allenatore è qualcosa in più, è la persona che segue il singolo atleta per portarlo alle prestazioni importanti, per tirare fuori il meglio.

**Per noi *coaching* è l'attività che permette di utilizzare al meglio le risorse personali, ovvero come sbloccare, se ci sono, trappole che limitano l'espressione delle nostre risorse, per renderle più gestibili, più utilizzabili e se possibile incrementarle.**

**Attività nella quale il terapeuta strategico guida la persona all'espressione del suo miglior talento facendogli superare blocchi emotivi, difficoltà di apprendimento, timori o semplicemente insegnandogli tecniche evolute.**

### 1° FASE

#### **INDAGINE INCAPACITA', OVVERO INDIVIDUARE LE MODALITA' RIDONDANTI DI REAGIRE NEI CONFRONTI DI DETERMINATE PERCEZIONI NELLE SITUAZIONI DI BLOCCO**

##### **1) DEFINIZIONE DEL BLOCCO**

1. individuate una vostra difficoltà che non dovete dichiarare ma dovete scriverla.  
(5 minuti di tempo)

## 2) ANALISI DEL SISTEMA PERCETTIVO-REATTIVO

### PERCEZIONE: SENSAZIONI PRIMARIE

1. PAURA
2. RABBIA
3. PIACERE
4. DOLORE

### REAZIONE: INCAPACITA' PRIMARIE

1. INCAPACITA' A SENTIRE (incapacità di percepire correttamente un qualche aspetto della realtà: sentire, vedere, capire.)
- 2.
3. INCAPACITA' A REAGIRE (la persona sente in maniera adeguata ma non riesce a reagire nella direzione in cui dovrebbe: mi blocco, non riesco a fare nulla)
4. INCAPACITA' A NON REAGIRE (la persona pur sapendo che dovrebbe trattenersi, di fronte a certi stimoli ha una reazione che scatta spontaneamente: parto subito, mi incavolo, non sono in grado di star fermo.)

### REAZIONE: INCAPACITA' EVOLUTE

1. INCAPACITA' STRATEGICA: non ci arrivo, non so cosa fare di differente per uscire dalla trappola. So qual è il problema, so qual è l'obiettivo ma non trovo la soluzione.
2. INCAPACITA' ALL'AZIONE: ho trovato la soluzione, ma non so metterla in atto.
3. INCAPACITA' ALLA COSTANZA: sono capace, so metterle in atto ma non sono capace a mantenere la rotta.
4. INCAPACITA' GESTIONALE: sono capace, so metterle in atto, so mantenere la rotta, ma non riesco a sostenere gli effetti.

## 2° FASE

### **TECNICHE DI PROBLEM SOLVING**

#### **1) COME PEGGIORARE** (Ovvero storcere per raddrizzare)

1. cosa potrei fare per peggiorare la situazione?  
(5 minuti di tempo)

2. domande:

i. è stato più facile o più difficile rispondere?

ii. vi ha dato una sensazione piacevole o sgradevole?

iii. vi è venuto in mente cosa fare o non fare per fare avvenire il peggioramento?

## **2) OLTRE LO SCENARIO** (ovvero costruire dal nulla)

1. immaginate il problema del tutto risolto, quale sarebbe il nuovo scenario? (5 minuti di tempo).

### 2. domande:

- i. è stato più facile o più difficile rispondere?
- ii. vi ha dato una sensazione piacevole o sgradevole?
- iii. vi è venuto in mente cosa fareste o non fareste al di là della soluzione?
- iv. c'è differenza tra quello che fareste per peggiorare e quello che fareste oltre lo scenario?





## **TRAINING DI PSICOLOGIA DELLA PERFORMANCE**

### **PRIMA DELLA GARA**

**GESTIONE DELL'ANSIA ANTICIPATORIA *OVVERO TRASFORMARE LA PAURA, DA LIMITE IN RISORSA.***

#### **Addestramento di WORST FANTASY (spegnere il fuoco aggiungendo legna)**

- ci mettiamo comodi
- Per 10 minuti
- Volontariamente ci mettiamo a pensare a tutte le cose peggiori
- Pensiamo deliberatamente a tutte le paure: prima della gara, durante la gara, la beffa dell'arrivo.....
- Caliamoci volontariamente nelle situazioni peggiori
- Cercare di stare più male possibile, procurandosi i peggiori pensieri
- Se ci viene voglia di urlare, urliamo
- Se ci viene voglia di piangere, piangiamo
- Se ci viene voglia di battere i piedi, facciamolo
- Terminato il tempo....STOP
- Cosa è successo?



c. Hai già fatto esperienze di ipnosi?

d. Come vedi questo fenomeno?

## 2) Induzione di trance ipnotica

### a. creazione

Bene....allora vorrei incominciare..

Io vorrei che tu tirassi gli occhi il più alto possibile e, lasciandoli lassù, li chiudessi lentamente. Molto lentamente, chiudere, chiudere....E adesso prendi un respiro profondo attraverso il naso, trattienilo per un poco, e poi rilassa gli occhi ed espira normalmente.

Molto, molto bene.

E con questo hai già raggiunto uno stato di rilassamento.

Cominciamo con la testa, permetti a tutti i muscoli della testa di rilassarsi gradualmente, per favore, prenditi tutto il tempo necessario.

Gradualmente permetti che questa sensazione di rilassamento, di grande, di grande rilassamento, continui in giù, ed entri anche nelle spalle e vada giù nelle braccia, fino che arriva alla punta delle dita e poi lascia uscire la tensione attraverso le mani.

Poi continua a rilassarti.....di più.... di più..... ancora.... ancora... tutto gradualmente giù...

giù.... e poi lascia continuare questa sensazione piacevole attraverso le ginocchia, i piedi, e quando arrivi ai piedi, per favore, senza nessunissima fretta, quando arrivi ai piedi, permetti che .... l'ultima tensione continui fino alla punta dei piedi e da lì poi esca completamente dal corpo, dalle soles delle scarpe.. molto bene... hai raggiunto uno stato di grande rilassamento....

Questo stato di rilassamento permetterà al tuo corpo di galleggiare....

## **b. uscita**

Bene.... Bene.... Ora usciamo dallo stato di meditazione...

Preparati

Con le palpebre chiuse gira in alto gli occhi

Apri le palpebre lentamente

Rilassa chi occhi

Quando i tuoi occhi riusciranno a mettere nuovamente a fuoco le cose, stringi lentamente la mano destra a pugno, poi aprila, sempre lentamente.

In questo modo il controllo delle tue sensazioni tornerà normale.

**3) Visualizzazione della gara di massima prestazione** (evocare le sensazioni individuate nell'intervista: esempio con un atleta nazionale fock)

Quando inizierai a sentirti galleggiare stai entrando in uno stato di meditazione..... ..bene...bene

In questo stato di meditazione voglio che tu visualizzi la tua migliore gara....bene ora stai gareggiando nella tua migliore prestazione...bene ora fai salire dal tuo corpo alla tua mente le sensazioni che stai provando.....le migliori sensazioni che hai provato nella tua massima prestazione....

**Il silenzio**...ascolta il silenzio.... senti solo il tuo cuore che batte forte e regolare .

**La forza**.... sei perfettamente adeguato e scorrevole in questo campo di gara.

**La sintonia**... la perfetta armonia con te stesso, mente e corpo sintonizzati.

Ora sei completamente **attivato**... senti la tua mente unita con il corpo per il raggiungimento della **massima prestazione: ..... silenzio....forza.... sintonia**

**4) ancoraggio: costruzione di un'immagine di attivazione di connessione mente corpo capace di evocare le sensazioni della massima prestazione**

In questo stato di massima prestazione voglio che ti concentri su un immagine piacevole.....bene...bene.....

Questa immagine sarà legata alle tue sensazioni di **massima prestazione:**

**silenzio.... forza.....sintonia....**

Voglio che questa immagine, ogni qualvolta che la evocherai, attivi in te le sensazioni di **massima prestazione: silenzio.... forza.... sintonia**

Questa immagine attiva in te le sensazioni di **massima prestazione:**

**silenzio.....forza.....sintonia.**