

IL PARERE DELLA PSICOLOGA

«Essere obbligati
a vincere può portare
alla demotivazione»

FIRENZE - Cesare Prandelli: «Ci vuole forza interiore, non bisogna sentirsi delle vittime. Non dobbiamo abbatterci. Sì, il pericolo è psicologico». Luca Toni: «Questo -19 ci pesa, anche se non vogliamo la classifica ci torna davanti agli occhi». Adrian Mutu: «Lo sentiamo, l'handicap, non è facile ma dobbiamo lottare». Il tecnico, il capocannoniere, l'acquisto più eclatante: tre caposaldi della Fiorentina passata, presente e futura, tre campioni che definire rappresentativi è poco dello stato d'animo che si vive all'interno dello spogliatoio viola. Ma quanto incide il -19 a livello mentale? Come si elimina il blocco che attanaglia prima la testa e poi le gambe? Le risposte nelle parole della dotteressa Silvia Calzolari, psicologa, esperta di criminologia e di neuropsicologia e psicodiagnostica forense, consulente del Ministero di Giustizia. «L'essere umano reagisce tipicamente alla pressione psicologica - di qualunque tipo essa sia - con un meccanismo che tende spontaneamente ad opporvisi, per poter conservare la condizione ottimale di libero arbitrio, la cui modalità di funzionamento risponde più o meno a questo principio: se una cosa te la concedi puoi rinunciarvi, se non ti è concessa diventa irrinunciabile. Tradotto, in questo caso vorrebbe dire che per un atleta risulta più facile vincere e dare il massimo quando sono aperte tutte le possibilità, piuttosto che quando egli è obbligato ad una soltanto. In pratica, l'essere costretti a vincere potrebbe costituire una demotivazione piuttosto che uno stimolo, proprio perché imposto». E il blocco come si rimuove? «Innanzitutto comprendendone correttamente il significato. In questo caso possiamo ragionevolmente parlare di ansia da prestazione, uno stato psicologico particolarmente insidioso, che costituisce una sorta di muro di gomma personale in grado di sabotare "dall'interno" la funzionalità e l'efficacia individuale. Esistono delle competenze psico-sociali fondamentali che un individuo dovrebbe possedere, che non sono innate ma possono essere efficacemente apprese con specifici training, le quali permettono di superare e prevenire certi ostacoli di tipo psicologico; prima di tutto, però, la componente fondamentale risulta essere l'umiltà (intesa soprattutto in senso intellettuale). Questo tipo di ansia, infatti, è più frequente negli individui propensi alla sopravvalutazione e all'autoesaltazione, inclini alla demotivazione. Sul campo ciò può tradursi nella mancanza di mordente e in una certa insofferenza alle più piccole frustrazioni».

Francesco Gensini/atc

ALLA RICERCA DI UNA SOLUZIONE

Cesare Prandelli, 49 anni, deve fare i conti con un avvio di stagione che ha peggiorato i guai della Fiorentina. E domani sera arriva il Parma (Sestini)