

QUANDO A VINCERE E' LA FIDUCIA

Su Matt Biondi, membro della squadra statunitense alle Olimpiadi del 1988, erano riposte tutte le speranze degli americani appassionati di nuoto. Alcuni giornalisti sportivi avevano già ipotizzato la vittoria di sette medaglie d'oro. Invece le Olimpiadi per lui cominciarono male: la prima gara si concluse con un terzo posto e nella gara successiva Biondi si vide sfuggire l'oro nelle ultime bracciate. A questo punto tutti si aspettavano che le gare successive sarebbero state compromesse da queste sconfitte, ma Biondi nelle cinque gare che seguirono... vinse l'oro.

Il successo dell'atleta non sorprese però Martin Seligman, psicologo della Pennsylvania University, che, all'inizio dell'anno, lo aveva sottoposto ad alcuni test per valutarne l'ottimismo. Come esperimento, in una manifestazione sportiva in cui bisognava testare la massima capacità dell'atleta, l'allenatore comunicava un tempo peggiore di quello ottenuto realmente. Invitato a ritentare, Biondi, nonostante la notizia demoralizzante, ottenne un tempo ancora migliore del primo (che in realtà era già stato eccellente). Invece altri componenti della squadra, risultati pessimisti in altri test, al secondo tentativo ottennero un risultato peggiore rispetto al primo.

Questo è l'insegnamento, per lo sport come per la vita, di un campione...

Di fronte a una delusione si può reagire con comportamenti diversi. Gli ottimisti ritengono che il fallimento sia determinato da fattori modificabili e quindi agiscono attivamente per cambiarli in modo da potersi garantire futuri successi. I pessimisti, invece, pensano che il fallimento sia determinato da carenze personali e che non possono fare niente per modificare la situazione.

Il reale successo di un individuo, dunque, dipende non solo dal talento ma anche dalla capacità di sopportare la sconfitta.

Troppo spesso invece non si riesce ad accettare l'insuccesso come esperienza utile per imparare e si ha paura del fallimento perchè la sconfitta è vista solo come una conferma della propria incapacità. Ma proprio questi sentimenti di inadeguatezza, di fragilità e di mancanza di autostima immobilizzano l'individuo nel suo fittizio senso di fallimento. Chi non ha fiducia in se stesso, crea la propria debolezza, e non riesce a fare emergere la forza e le potenzialità che ha in sé. Se è il primo a non vedere queste potenzialità, esse rimarranno sempre nascoste e inutilizzate.

Le convinzioni che le persone nutrono sulle proprie capacità hanno un profondo effetto su queste. La convinzione di essere in grado di affrontare le sfide permette lo sviluppo di una competenza, la quale rafforzerà questa convinzione aumentando la disponibilità dell'individuo a tentare imprese sempre più difficili. Superare queste difficoltà aumenterà la sensazione di riuscire ad affrontare altre sfide e così via.

Chi invece si blocca davanti ad una sconfitta, prepara egli stesso il terreno per la frustrazione. Non riuscire a superare un ostacolo e non avere il coraggio di continuare, proprio perchè ci si sente incapaci, non farà altro che cristallizzare la concezione di sé come fallito e non ci si lascerà la possibilità di dimostrare il contrario. Gli obiettivi non saranno raggiunti perchè mancherà la perseveranza necessaria. Infatti ci si impegnerà in una determinata attività e si porteranno a termine determinati compiti solo se si avrà fiducia che le proprie capacità permetteranno di raggiungere il risultato desiderato.

Avere fiducia di riuscire è però indipendente dalle capacità reali. Anche un atleta molto dotato può essere incapace di reggere una sconfitta e sentire di non avere le capacità necessarie per vincere perchè il sentimento di inadeguatezza non dipende dalla capacità oggettiva ma dalla struttura emotiva e mentale dell'individuo.

Non possiamo parlare di vittoria senza parlare di una personalità vincente. Ma se è vero che alcuni sono più dotati di altri e che non tutti potranno arrivare alle Olimpiadi, è pur vero che è possibile migliorare sempre più i propri livelli di prestazione sportiva e riuscire a gestire gli ostacoli e i fallimenti in modo non solo da confermare la propria autostima ma anche di incrementare sempre più le proprie competenze e la fiducia nelle proprie capacità.

Dott.ssa Viviana Valente