

### 3. Identità

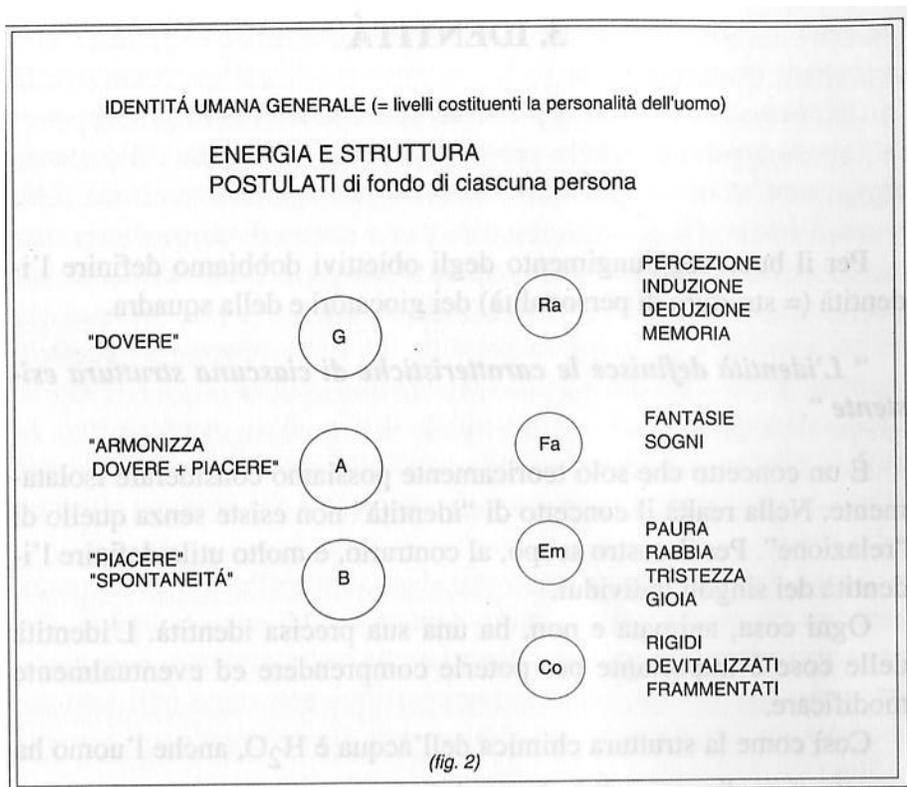
Per il buon raggiungimento degli obiettivi dobbiamo definire l'identità (= struttura di personalità) dei giocatori e della squadra.

*“L'identità definisce le caratteristiche di ciascuna struttura esistente”.*

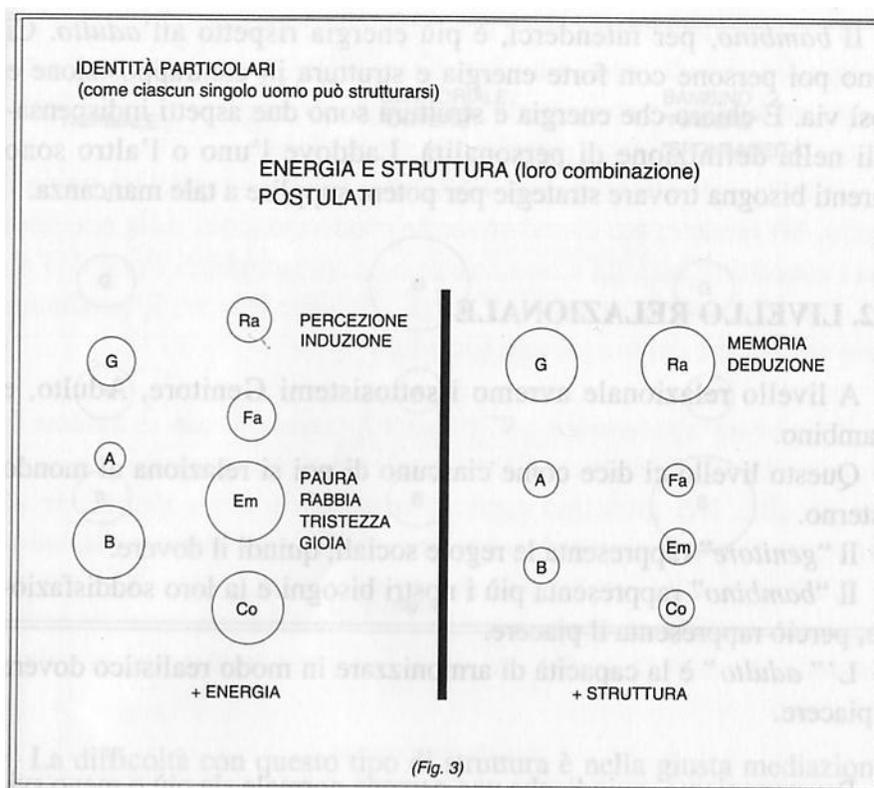
È un concetto che solo teoricamente possiamo considerare isolatamente. Nella realtà il concetto di “identità” non esiste senza quello di “relazione”. Per il nostro scopo, al contrario, è molto utile definire l'identità dei singoli individui. Ogni cosa, animata e non, ha una sua precisa identità. L'identità delle cose è importante per poterle comprendere ed eventualmente modificare. Così come la struttura chimica dell'acqua è H<sub>2</sub>O, anche l'uomo ha una struttura di personalità che va definita. È chiaro che per l'uomo l'identità è qualcosa di molto più complesso che non per l'acqua. Il nostro scopo non è quello di definirne “l'identità fisica”, bensì quella psicologica. Da quest'ultimo punto di vista, secondo *il modello strutturale integrato* di Ariano, per l'essere umano dobbiamo prendere in considerazione tre livelli:

- il primo è detto *livello di struttura ed energia*;
- il secondo è detto *livello relazionale* e si suddivide in **Genitore, Adulto, Bambino**;
- il terzo è definito *livello dei linguaggi dell'identità* e focalizza i sistemi **Razionale, Fantastico, Emotivo, Corporeale**.

Lo schema seguente descrive la personalità ideale. (fig. 2)



In ciascun individuo i diversi livelli avranno forme e contenuti diversi. La figura seguente esemplifica alcune tipologie di personalità. (fig. 3)



Struttura di personalità o diagnosi strutturale significano per noi la stessa cosa. È cioè indispensabile per un intervento psicologico, secondo il “*modello strutturale integrato*”, stabilire la diagnosi dell’allenatore e di ciascun atleta e componente la squadra. Cerchiamo ora di definire ciascuno dei livelli e sottolivelli di cui abbiamo parlato.

### 3.1 Livello dell’energia e della struttura

Ad un livello più generale distinguiamo *l’energia e la struttura*. La struttura è il contenitore dell’energia. Aristotele le avrebbe chiamate materia e forma. Mentre l’energia rappresenta la spinta, la struttura rappresenta la direzione, diciamo il binario su cui si dirige la spinta. Il contenitore senza energia è vuoto e spento, l’energia senza contenitore è caos. Ci sono persone a prevalenza struttura e persone a prevalenza energia. Vedremo in seguito che quelle a prevalenza struttura sono stabili ma noiose, tendono ad essere più genitoriali e cognitive; quelle a prevalenza energia sono vive ma spesso inconcludenti, hanno un bambino più sviluppato e un livello emotivo maggiore di quello

razionale. Il bambino, per intenderci, è più energia rispetto all'adulto. Ci sono poi persone con forte energia e struttura in contrapposizione e così via. È chiaro che energia e struttura sono due aspetti indispensabili nella definizione di personalità. Laddove l'uno o l'altro sono carenti trovare strategie per potere supplire a tale mancanza.

### 3.2 Livello relazionale

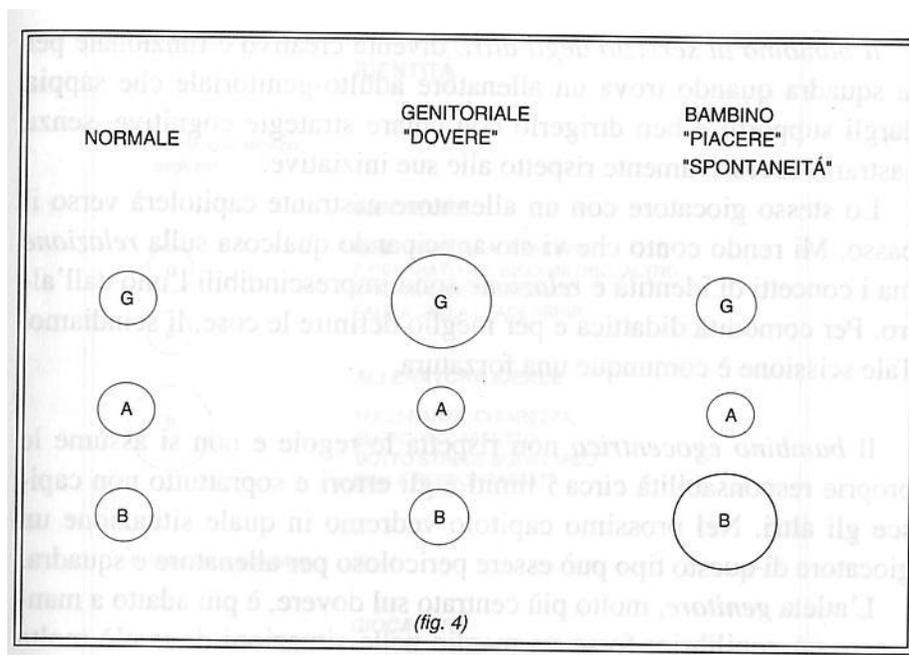
A livello relazionale avremo i sottosistemi **Genitori**, **Adulto** e **Bambino**. Questo livello ci dice come ciascuno di noi si relaziona al mondo esterno.

Il “*genitore*” rappresenta le regole sociali, quindi il dovere.

Il “*bambino*” rappresenta più i nostri bisogni e la loro soddisfazione, perciò rappresenta il piacere.

L’ “*adulto*” è la capacità di armonizzare in modo realistico dovere e piacere.

Presupponiamo, quindi, che una persona normale sia più o meno sviluppata secondo tutti questi livelli. L'esperienza, però, mi dice che più che una persona normale, questa è la persona ideale. Spesso troviamo che alcuni sono focalizzati sul “dovere” (*genitore*), altri sul “piacere” (*bambino*), altri vivono in un continuo contrasto tra piacere e dovere per cui non stanno bene né con il piacere né con il dovere. (fig. 4)



È importante stabilire a quali di queste categorie appartenga un giocatore. Sicuramente il “*bambino*” è molto più creativo del “*genitore*”, mentre il secondo è molto più stabile. Nei momenti in cui bisogna accendere il gioco, per esempio, sicuramente il “*bambino*” potrebbe essere molto utile. Nello stesso tempo però non va dimenticato che essendo il bambino molto vivo ma poco strutturato, bisogna dargli chiari binari su cui dirigerlo.

La difficoltà con questo tipo di struttura è nella giusta mediazione tra l’incanalarlo su un binario senza ucciderne la creatività. Senza una chiara struttura, cioè senza un chiaro orientamento sia sulla tecnica sia sulla tattica, questo giocatore può perdersi. Nello stesso tempo costringerlo troppo rigidamente in schemi, potrebbe creare un grande senso di agitazione con spreco di efficacia e tempo.

Non è semplice coniugare questi due livelli e la riuscita o meno dipende anche dalla struttura di personalità dell’allenatore, argomento che affronteremo più dettagliatamente nel capitolo “4”, quando parleremo della *relazione*.

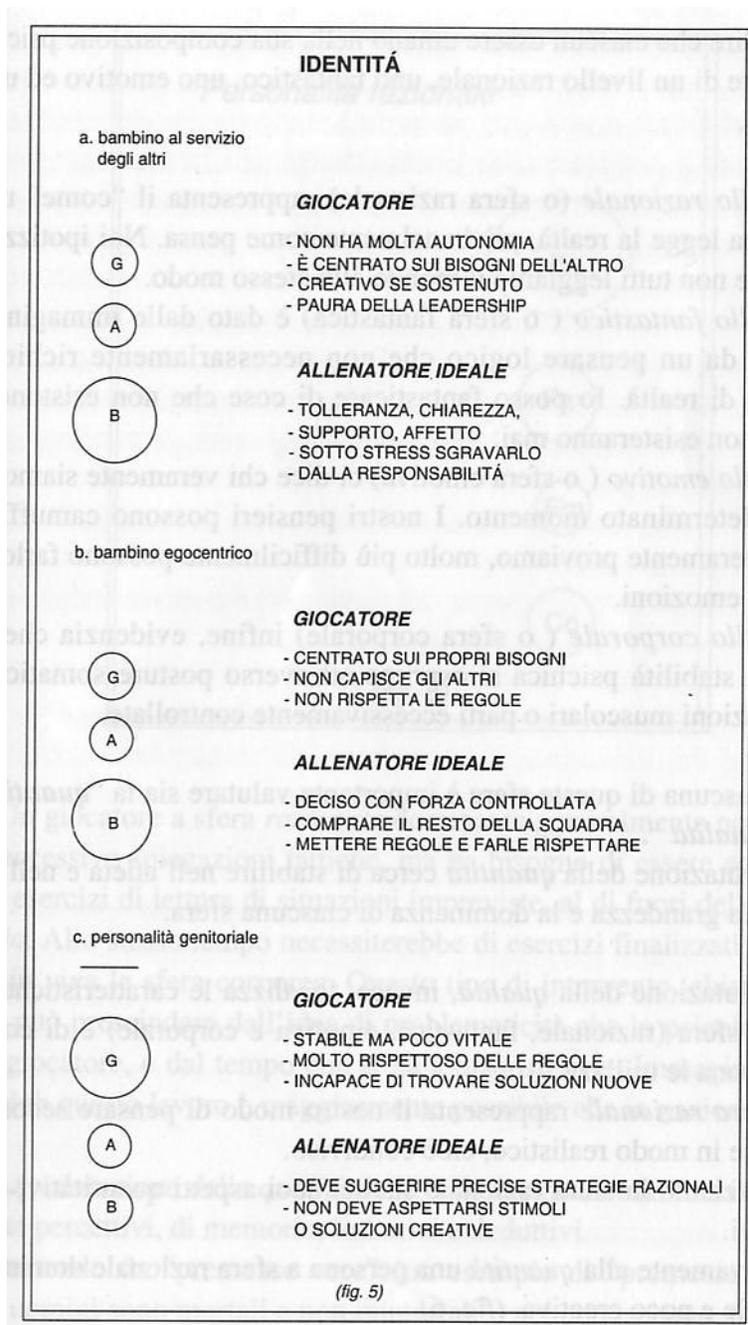
Il *bambino* può essere “*al servizio degli altri*” oppure “*egocentrico*”.

Il *bambino al servizio degli altri*, diventa creativo e funzionale per la squadra quando trova un allenatore adulto - genitoriale che sappia dargli supporto e ben dirigerlo con chiare strategie cognitive, senza castrarlo eccessivamente rispetto alle sue iniziative. Lo stesso giocatore con un allenatore castrante, capiterà verso il basso. Mi rendo conto che vi sto anticipando qualcosa sulla *relazione*, ma i concetti di identità e relazione sono imprescindibili l’uno dall’altro. Per comodità didattica e per meglio definire le cose, li scindiamo. Tale scissione è comunque una forzatura.

Il *bambino egocentrico* non rispetta le regole e non si assume le proprie responsabilità circa i limiti e gli errori e soprattutto non capisce gli altri. Nel prossimo capitolo vedremo in quale situazione un giocatore di questo tipo può essere pericoloso per allenatore e squadra. L’atleta genitore, molto più centrato sul dovere, è più adatto a mantenere un equilibrio; forse va meglio nelle situazioni dove c’è molta tensione, ma non in quelle che richiedono creatività e lettura veloce del gioco.

La personalità genitoriale, al contrario, è prigioniera del dovere. Si lascia andare molto difficilmente. Non è perciò spontanea e creativa; può invece organizzare bene rifacendosi, però a schemi conosciuti.

Nella *fig. 5* vengono riportati tre esempi di strutture di personalità di atleti. Vengono precisate le caratteristiche comportamentali delle tre diverse tipologie e ciò che “l’allenatore ideale” dovrebbe fare.



### 3.3 Linguaggi dell'identità

A livello dei linguaggi dell'identità il modello strutturale integrato focalizza le sfere **Razionale**, **Fantastica**, **Emotiva**, **Corporale**.

Vuol dire che ciascun essere umano nella sua composizione psichica consiste di un livello razionale, uno fantastico, uno emotivo ed uno corporale.

Il livello razionale (o sfera razionale) rappresenta il “come” una persona legge la realtà, più banalmente come pensa, Noi ipotizziamo che non tutti leggano il mondo nello stesso modo.

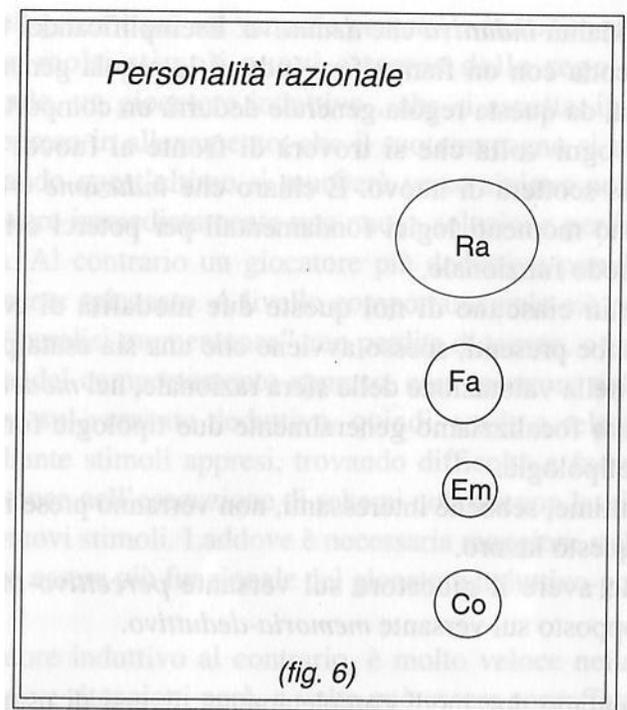
Il livello fantastico (o sfera fantastica) è dato dalle immagini o anche da un pensare logico che non necessariamente richieda esame di realtà. Io posso fantasticare di cose che non esistono e forse non esisteranno mai.

Il livello emotivo (o sfera emotiva) ci dice chi veramente siamo in quel determinato momento. I nostri pensieri possono camuffare cosa veramente proviamo, molto più difficilmente possono farlo le nostre emozioni.

Il livello corporale (o sfera corporale) infine, evidenzia che la nostra stabilità psichica si esprime attraverso posture somatiche, contrazioni muscolari o parti eccessivamente controllate.

Per ciascuna di queste sfere è importante valutare sia la “**quantità**” che la “**qualità**”. La valutazione della *qualità*, invece, focalizza le caratteristiche di ciascuna sfera (razionale, fantastica, emotiva e corporale) e di come ogni persona le utilizza.

La **sfera razionale** rappresenta il nostro modo di pensare secondo la logica e in modo realistico, cioè condiviso. Analizziamo la sfera razionale sia nei suoi aspetti quantitativi che qualitativi. Relativamente alla *quantità* una persona a sfera razionale dominante è stabile e poco creativa. (fig. 6)

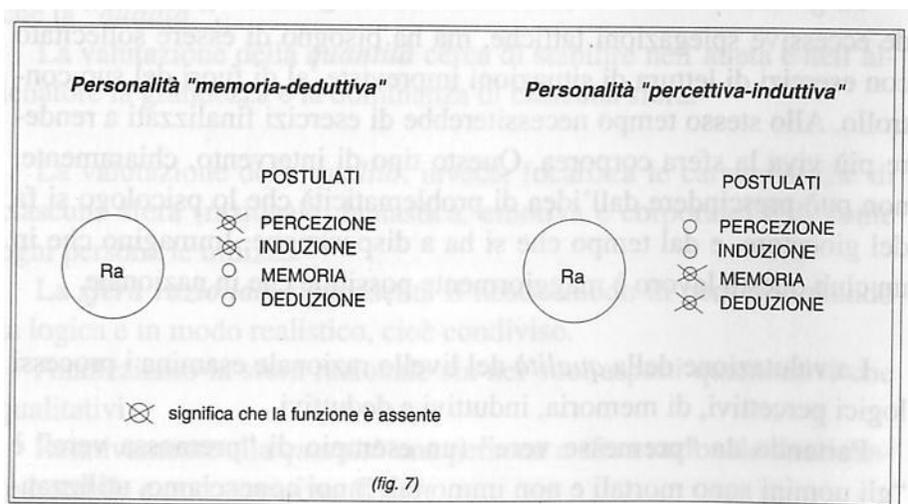


Un giocatore a sfera *razionale* dominante generalmente non richiedono eccessive spiegazioni tattiche, ma ha un bisogno di essere sollecitato con esercizi di lettura di situazioni impreviste, al di fuori del suo controllo. Allo stesso tempo necessiterebbe di esercizi finalizzati a rendere più viva la sfera corporea. Questo tipo di intervento, chiaramente, non può prescindere dall'idea di problematicità che lo psicologo si fa del giocatore, e dal tempo che si ha disposizione. Immagino che in un club questo lavoro è maggiormente possibile che in nazionale.

La valutazione della *qualità* del livello razionale esamina i processi logici percettivi, di memoria, induttivi e deduttivi. Partendo da "premesse vere" (un esempio di "premessa vera" è "gli uomini sono mortali e non immortali") noi conosciamo, utilizzando sia la modalità *induttiva* e *deduttiva*. Esemplificando, un bambino che si scotta con un fiammifero dedurrà un comportamento di evitamento ogni volta che si troverà di fronte al fuoco: in questo modo non si scoterà di nuovo. È chiaro che *induzione* e *deduzione* rappresentano momenti logici fondamentali per poterci orientare nel modo funzionale.

Sebbene in ciascuno di noi queste due modalità di conoscenza siano entrambe presenti, spesso avviene che una sia usata più dell'altra. Perciò, nella valutazione della sfera razionale, nel *modello strutturale integrato* focalizziamo generalmente due tipologie fondamentali e delle sottotipologie. Queste ultime, sebbene interessanti, non verranno prese in considerazione in questo lavoro. Possiamo avere il giocatore sul versante *percettivo-induttivo*, e quello opposto sul versante *memoria-deduttivo*.

Rappresentano due modi completamente diversi di usare l'intelligenza. (fig. 7)



Un'intelligenza è più sul versante *percettivo-induttivo* quando riesce a cogliere molti stimoli nuovi e trarne delle regole generali. Banalizzando, un giocatore induttivo, che si aspetta, in base a uno schema appreso in allenamento, che il suo compagno si muova verso destra, quando quest'ultimo si muoverà verso sinistra non avrà difficoltà a trovare immediatamente una nuova soluzione per la situazione imprevista. Al contrario un giocatore più deduttivo potrebbe sentirsi completamente spiazzato. A livello comportamentale ciò potrebbe tradursi o in "paralisi momentanea" con perdita di tempo, o in ripetizione stereotipata del comportamento appreso, con un errore nel passaggio. Il giocatore sul versante deduttivo, quindi, tende a relazionarsi alla realtà mediante stimoli appresi, trovando difficoltà a farne entrare di nuovi. È veloce nell'esecuzione di schemi noti ma non lascia facilmente entrare nuovi stimoli. Laddove è necessaria maggiore stabilità, quindi, potrebbe essere più funzionale del giocatore induttivo-percettivo.

Il giocatore induttivo al contrario, è molto veloce nella comprensione di nuove situazioni però, a volte può essere sopraffatto dagli stimoli, con conseguente difficoltà a focalizzare quelli più importanti. Un altro limite di questa struttura è quello di "vedere bene" ma non fidarsi di quello che vede. Perciò sarebbe della massima importanza che l'allenatore rinforzasse tutti gli interventi nei quali il giocatore dà prova di aver fatto un intervento funzionale. È inutile chiedere ad un giocatore rigidamente deduttivo una forte capacità di lettura del gioco. L'allenatore deve sapere che sono degli ottimi ripetitori e vedono "l'ovvio". Non comprendere questo significa instaurare un'inutile tensione tra allenatore, giocatore e squadra con risultati che possono diventare catastrofici. Quello che sto cercando di focalizzare è che esistono modi diversi di leggere la realtà, cioè intelligenze diverse. Non comprendere questa diversità fa sì che due persone parlino linguaggi diversi senza capirsi mai. La cosa peggiore di questo tipo di situazione è il colpevolizzarsi reciproco: "non si impegna, se ne frega", e dall'altra parte "non mi capisce, io do il meglio e lui dice che non mi sforzo". In effetti in questa situazione non c'entra la volontà. I limiti strutturali purtroppo non si superano tanto facilmente. Penso che se prima di prendere in squadra un giocatore, l'allenatore avesse chiaro non solo il tipo di pallacanestro che promuove ma anche quali sono le caratteristiche cognitive necessarie per praticarla e le caratteristiche razionali del giocatore che vorrebbe acquistare, non vedremmo tanti frustanti fallimenti. Un allenatore che non abbia comprensione e tolleranza per le differenze individuali farà molta più fatica con minori risultati.

Mentre la capacità induttiva o deduttiva ci dice la modalità di funzionamento razionale di una persona, i **postulati di fondo** ci informano circa i contenuti che fanno da substrato a tutto il comportamento. In logica e matematica i postulati sono quelle proposizioni che senza essere evidenti o dimostrate si assumono a fondamento di una dimostrazione. Nel *modello strutturale integrato* di Ariano i postulati di fondo di una persona determinano i cosiddetti pregiudizi. Tali

pregiudizi vengono assunti come veri, non vengono messi in discussione né criticati dalla persona che li possiede (è un altro che dovrà farlo), e su di essi si fondano giudizi e comportamenti.

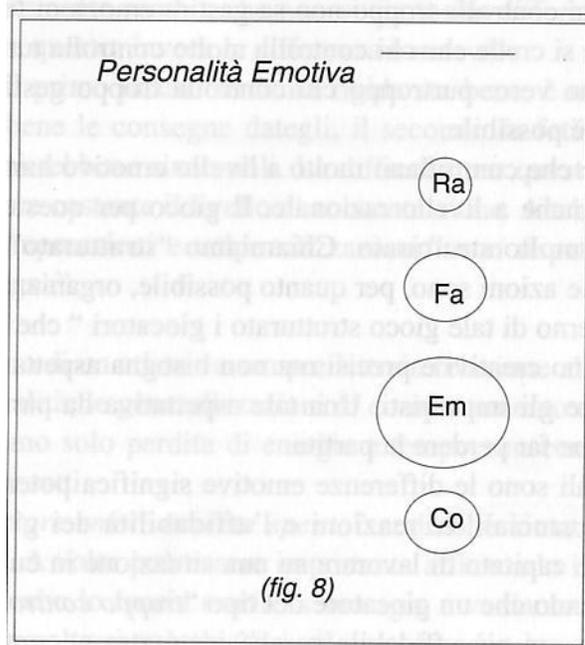
Se per esempio un allenatore è convinto che chiunque pensi con la propria testa è un carattereopatico ingestibile, demonizzerà qualsiasi forma di creatività e autonomia, mentre tenderà a premiare la dipendenza e il conformismo. Al contrario, un allenatore che pensi che le uniche persone degne di stima siano quelle ribelli e molto creative, demonizzerà chi, sebbene si impegni con fatica, sia più sul versante adattivo/dipendente.

Ciascuno di noi sulla base della propria storia individuale si è costruito una serie di postulati che ne governano il comportamento. È molto importante poter riconoscere e modificare quei postulati che diventano distruttivi per la squadra.

I postulati di fondo sono importanti non tanto da un punto di vista tecnico-tattico, ma per la funzionalità dei rapporti interpersonali tra giocatori e tra giocatori e allenatore.

La sfera emotiva nel modello strutturale integrato è importante quanto quella razionale. Le emozioni danno informazioni sulla nostra reale esistenza. Noi possiamo pensare di essere felici mentre invece siamo tristi. Per capire, quindi, chi siamo veramente dobbiamo guardare il livello emotivo. Anche per la sfera emotiva come per quelle cognitive dobbiamo valutare una “quantità” ed una “qualità”.

La “quantità” ci dice quanto è grande in assoluto la sfera emotiva dell’individuo in esame, e quanto è grande in rapporto alle altre sfere. (fig. 8)



La personalità emotiva può essere più intelligente di quella razionale (so che questo potrebbe confondervi); il problema è la difficoltà di contenimento emotivo che determina caduta dell'attenzione. Ciò non è da attribuire a pigrizia e scarsa intelligenza. Un intervento efficace, in questo caso, richiede molta chiarezza nelle comunicazioni verbali, facendo attenzione che il giocatore le abbia comprese (per esempio si può chiedere cosa si è detto per verificarne la comprensione esatta), altrimenti con calma bisogna ripetere. Contemporaneamente è bene ogni tanto fare scaricare la tensione e farlo riposare. Un tale comportamento da parte dell'allenatore di per sé funge da contenimento emotivo e dopo un po' di tempo si noteranno visibili cambiamenti.

Possiamo avere persone emotivamente troppo vive, altre troppo spente. Ce ne sono alcune controllate finché lo stress è basso, ma che perdono assolutamente il controllo quando aumenta, per cui l'allenatore a volte non capisce cosa stia succedendo.

Di fatto, chi controlla troppo non sa gestire emozioni forti, mentre comunemente si crede che chi controlla molto, controlla tutto. Non c'è niente di meno vero: purtroppo chi controlla troppo gestisce fino al limite che gli è possibile. Le persone che controllano molto a livello emotivo hanno bisogno di controllo anche a livello razionale. Il gioco per queste persone è bene che sia molto strutturato. Chiamiamo "strutturato" un tipo di basket in cui le azioni sono, per quanto possibile, organizzate e prevedibili. All'interno di tale gioco strutturato i giocatori "che controllano molto" saranno creativi e precisi ma non bisogna aspettarsi che sappiano risolvere gli imprevisti. Una tale aspettativa da parte dell'allenatore potrebbe far perdere la partita.

Sapere quali sono le differenze emotive significa poter prevedere, nei momenti cruciali, le reazioni e l'affidabilità dei giocatori. Ad esempio, mi è capitato di lavorare su una situazione in cui gli allenatori, non capendo che un giocatore del tipo "troppo controllato emotivamente" non era affidabile perché sotto stress, continuavano a tenerlo in campo, senza dargli chiare strategie razionali che potessero calmare il giocatore mettendo ordine nella squadra.

Il controllo cognitivo, infatti, aiuta queste persone a ritrovare il controllo emotivo. Il giocatore del nostro esempio rimaneva così allo sbaraglio, in preda ad un panico crescente, tirandosi dietro l'intera squadra con conseguenze disastrose per tutti. La paura gli faceva perdere la testa e perdere la testa aumentava la paura. È bastato dare all'allenatore di mandarlo in campo dando (a lui ma anche alla squadra) strategie precise perché si interrompesse questo circolo distruttivo. La partita successiva questo intervento: il giocatore, che viveva un momento difficile della sua carriera, grazie ai rinforzi positivi, dovuti alla comprensione di come bisognava trattarlo, si è ripreso.

Anche "il giocatore molto vivo emotivamente" e poco controllato ha bisogno di struttura. Apparentemente sembra che non ci sia molta differenza tra quello controllato e questo: invece la differenza è notevole. Mentre il primo in una struttura rigida sta bene, è molto ordinato ed esegue