

L'importanza del linguaggio nello Sport

Abbiamo sottolineato più volte come e quanto il linguaggio esprima e in qualche modo 'concretizzi', la nostra visione del mondo, il modo in cui lo interpretiamo e quindi reagiamo. Sappiamo anche che se le parole esprimono la nostra rappresentazione della realtà, nel momento in cui tale descrizione si rivela insoddisfacente, la prima cosa 'da fare' è porre attenzione alle nostre scelte linguistiche e focalizzarci sull'uso che ne facciamo.

C'è infatti differenza tra chi, prossimo ad intraprendere una dieta afferma 'vorrei perdere qualche chilo' e chi viceversa sostiene 'voglio dimagrire 5 kg'. Analogamente se uno sportivo dicesse '*vorrei provare a finire una maratona*' avremmo una serie di indicatori motivazionali assai diversi da quelli di chi sostenesse: '*voglio finire la maratona in 4 ore e mezza!*'.

Analizzando il linguaggio con cui un atleta descrive se stesso e i propri obiettivi sportivi possiamo quindi avere un'idea di come si rappresenta in riferimento alla performance, delle sue intenzioni, di ciò che è disposto o non è disposto a fare, di quello che crede possibile o impossibile realizzare.

Vi sarà certamente capitato di notare sulla frequenza con cui voi stessi o un vostro amico utilizzate il verbo 'potere' anziché 'volere'. Quante volte diciamo '*mi dispiace, non posso*' lo facciamo sia in risposta a semplici inviti che per descrivere una nostra presupposta mancata abilità. Prendiamo uno sportivo che di fronte ad una difficoltà, rivolgendosi al proprio allenatore, affermasse '*mi spiace, non ce la faccio, non posso farci niente*'. Già da questa breve affermazione risulta evidente l'idea di 'impossibilità' ma soprattutto di de-responsabilizzazione.

Persone che hanno un linguaggio interno potenziante, vale a dire che si sentono di poter esercitare un qualche controllo sulla propria vita, sono quelli che più si avvicinano ai propri obiettivi.

In questo caso il linguaggio esprime la totale assunzione di responsabilità delle proprie scelte, delle proprie prestazioni, di qualsiasi natura esse siano.

Non è un caso che la parola '**respons-abilità**' alluda proprio alla capacità di scegliere quale risposta emotiva, cognitiva, comportamentale, dare.

Gli atleti con un linguaggio depotenziante hanno un vocabolario ricco di 'devo/non devo', 'posso/non posso', 'se soltanto avessi/fossi...'. Viceversa un linguaggio potenziante è carico di parole come 'scelgo', 'preferisco', 'voglio'.

Se non sono convinto di farcela difficilmente troverò la forza, l'entusiasmo per allenarmi in modo adeguato, di tollerare la fatica di certi allenamenti e neppure avrò la capacità di auto-sostenermi in gara attraverso un dialogo interno costruttivo e potenziante.

Analogamente un conto è l'atleta che 'deve allenarsi', un conto è se 'sceglie' di farlo. Questi termini identificano ed esprimono la cornice da cui operiamo e quindi, implicitamente, anche la nostra risposta comportamentale. Forse ricordarsi o prestare attenzione al fatto che non 'deve' ma 'sceglie' di allenarsi non cambierà improvvisamente il suo umore ma di sicuro lo porrà in un assetto

mentale molto più efficace e in grado di contribuire a cambiare atteggiamento verso il suo scarso entusiasmo iniziale. Cambiamento che con il 'devo' non ha certo alcuna possibilità di avvenire!

Ecco perché è importante che la prossima volta in cui definirete un obiettivo, sia esso sportivo che non, prestate attenzione alle frasi con cui lo descrivete, ai verbi, alle espressioni, alle metafore che utilizzerete per descriverlo a voi stessi così come agli altri.

© Dott. Silvano MONTI – Psicologo e Tecnico PNL