

CALCIO Il "caso Mertesacker" ha riaperto il tema dell'ansia da prestazione

# «Non sono soltanto i soldi a renderti sereno»



Le dichiarazioni rilasciate dal centrale tedesco dell'Arsenal al settimanale Der Spiegel hanno fatto e fanno tuttora discutere il mondo del calcio e dello sport in generale.

Per discutere della questione abbiamo interpellato lo psicologo dello sport Giona Morinini, che ci ha aiutato a comprendere meglio il fenomeno: «Pressione e aspettative possono portare a un punto di rottura».

pagina a cura di NICOLA MARTINETTI

«Nei momenti che precedono la partita, il mio stomaco vortica come se dovessi vomitare. Allora devo soffocare il tutto così violentemente da farmi lacrimare gli occhi. Poi giro la testa di lato, il mento verso la spalla, così nessuno mi nota. È come se, simbolicamente parlando, vomitassi tutto quello che viene dopo».

Così il difensore tedesco Per Mertesacker - in una lunga intervista pubblicata sul settimanale Der Spiegel - ha deciso di descrivere una situazione che nel corso della sua carriera si è fatta viepiù insostenibile, fino a portarlo allo stato attuale, dove giocare un match rappresenta per lui un contesto di fortissimo stress emotivo, se possibile da evitare. Un tema, quello dell'ansia da prestazione, comune tra gli sportivi d'élite, che però in alcuni casi può tramutarsi in un fardello troppo pesante per essere sopportabile: «Le sensazioni descritte da Mertesacker - ci dice Giona Morinini (nella foto accanto), psicologo dello sport - evidenziano una situazione di forte agitazione, a un livello tale da essere disfunzionale. Ognuno di noi quando si trova di fronte a una circostanza stressante, dove deve fornire una prestazione (un esame, una presentazione, ecc...), avverte un po' di irrequietezza positiva, di quelle che ci aiutano a essere maggiormente concentrati. Ciò che invece affligge il 33enne tedesco arriva ad essere assolutamente negativo e accade quando fisicamente si è impegnati in un'attività - come può essere una partita -, ma la mente è focalizzata su tutto ciò che ruota attorno a quella situazione. Le aspettative personali, di squadra, sponsor, tifosi o (addirittura) di una nazione intera, così come i ricordi di un evento passato concluso magari con una delusione, possono riaffiorare di colpo mettendo in grossa difficoltà, anche se sono aspetti che la persona in questione non può controllare. Molti si trovano in questa situazione già prima dell'evento che causa tur-



bamento, chiedendosi se saranno all'altezza delle aspettative nel momento in cui dovranno scendere in campo».

## Il punto di rottura

Ma quando accade che una passione, uno sport che si ama alla follia, diventa un peso insostenibile?

«Il punto di rottura si presenta quando le aspettative e le pressioni - utili fino a un certo livello, eccessive se lo si supera - diventano talmente insostenibili da sfociare in un senso di inadeguatezza (per non essere riuscito a conseguire determinati obiettivi) e di frustrazione, che poi col tempo si instaura in maniera progressiva. Nel caso di Mertesacker, la partita è passata dall'essere un momento di gioia - nel quale divertirsi, mettersi alla prova e migliorare - ad essere un momento di apprensione, pieno di insicurezze e di ansie».

Sui social media, ma non solo, le reazioni inerenti all'uscita di Mertesacker sono state tante. Il commento più gettonato dall'utente medio, in questo caso, è quello che punta il

dito contro lo stesso centrale di Hannover, reo - secondo molti - di non avere il "diritto" di lamentarsi, poiché vive una vita da privilegiato rispetto alla maggior parte della popolazione: «È vero che uno sportivo professionista, specialmente nel mondo del calcio, ha il privilegio di non avere problemi a livello economico. Però a livello fisico ed emotivo il suo corpo viene stimolato molto più che in altre professioni, sopportando livelli di stress importanti. Come detto, non sono soltanto i soldi a rendere serena una persona, ma conta anche quanto l'atleta stesso si senta adatto a svolgere una determinata attività. In questo senso la propria rete sociale e l'immagine che uno ha di sé sono delle buone armi di prevenzione che aiutano in momenti di stress come questo, ma anche una lama a doppio taglio se (viceversa) non sono solidi».

Quali potrebbero essere le conseguenze, in quel caso? «È chiaro che una situazione di disagio interiore, se portata avanti per anni, può evolversi e sfociare in episodi depressivi. Per questo trovo che sia importante sottolineare che il solo fatto di parlarne e discutere apertamente è un passo nella giusta direzione».

## Il ritiro come una liberazione

A fine stagione Mertesacker si ritirerà dal calcio giocato. A suo dire, la liberazione finale dal fardello che si porta appresso. Un po' come accade in occasione della semifinale persa contro l'Italia ai Mondiali del 2006, un momento triste ma anche

di grande sollievo per il centrale tedesco, libero dalla pressione che opprimeva la Mannschaft. Il gigante di Hannover (198 cm), dal prossimo anno, assumerà un ruolo all'interno dell'Academy dell'Arsenal, suo attuale club. Uno degli obiettivi dichiarati dallo stesso Mertesacker, sarà quello di attivarsi affinché i giovani non vivano il calcio nella stessa maniera nella quale lo ha vissuto lui, arrivando a preferire la tribuna al campo. Ma come? «Credo che per lui, ora come ora, sia importante innanzitutto rielaborare questa sua esperienza, dandole un senso costruttivo. A quel punto penso che potrà risultare positivo, per i giovani (e anche per gli altri allenatori), imparare ad approcciarsi al calcio in un determinato modo, apprendendo come gestire tutte le pressioni e le aspettative che ruotano attorno a questo ambiente».

Un lavoro che Morinini svolge già parzialmente presso il Team Ticino, con il quale collabora da tempo: «Proprio così. Con i giovani del sodalizio ticinese svolgiamo un lavoro molto importante con lo scopo di insegnare loro che gli obiettivi devono essere conseguiti in base a ciò che io stesso mi prefiggo e non seguendo influenze esterne, proprio per sentirsi attivi e responsabili nel raggiungimento dei propri traguardi. Collaboro però anche con gli allenatori, proprio per sensibilizzarli e permettere loro di conoscere e gestire tutta la componente emotiva che è ovviamente presente quando ci si trova a stretto contatto con i ragazzi».

L'opinione

## Busacca: «Servono doti naturali»



L'ex arbitro ticinese Massimo Busacca, 49 anni.

In carriera, Massimo Busacca di situazioni di forte stress e pressione psicologica ne ha vissute tante. Dalle finali di Champions League (2009) e Coppa UEFA (2007), passando per le partecipazioni a due Mondiali e un Europeo. Eppure l'ex fischietto ticinese non ha mai vissuto tali circostanze come un fardello, come invece è stato il caso per Mertesacker: «Premetto dicendo che non è una cosa per tutti. Lo stress c'è e per rimanere ad alti livelli il prezzo da pagare è alto. Sono convinto che per vivere al meglio un determinato genere di situazioni bisogna possedere delle capacità naturali - che uno ha dentro di sé - che ti permettono di dare il meglio sotto pressione. Sono fondamentali per arrivare, per riuscire e per rimanere. Ai miei occhi questo fa la differenza tra il vedere un certo tipo di evento come un grosso fattore di stress - come se tutta la mia vita dipendesse da quanto accadrà in campo - o come un divertimento, oltre che uno stimolo. Poi, in un secondo momento, è ovvio che subentra anche la preparazione. Io personalmente curavo sempre ogni minimo dettaglio, perché volevo entrare in campo conscio di essere pronto al 100% su ciò che avrei dovuto affrontare».

Non c'è dunque mai stato un momento in cui l'oggi 49enne ha vacillato di fronte al peso delle aspettative: «Ho sempre vissuto la mia attività come un divertimento, una sorta di privilegio per pochi. Forse perché non l'ho mai messa al primo posto nella mia vita, mentre per altri alcune situazioni potrebbero invece risultare da "dentro o fuori". Non si dovrebbe però mai perdere di vista il fatto che essere lì, su certi palcoscenici, non è da tutti e dovrebbe essere motivo di gioia. Io, inoltre, ho sempre trovato serenità nella fede, nella preghiera. Sapevo che anche nei momenti di difficoltà avrei potuto contare su un aiuto e questo mi ha dato certezze e risposte. Altri invece si affidano a degli psicologi o dei mental coach. Insomma, ognuno ha i suoi metodi per arrivare a gestire determinate situazioni».

In campo, però, Busacca ha avuto modo di toccare con mano la tensione che si respira in certe circostanze: «Più volte nel corso della mia carriera ho visto negli occhi dei giocatori questo stress fisico e psicologico. È dura riuscire a dare il massimo in quei momenti, a volte si sbaglia e poi si deve scendere a compromessi, ma accade tutto talmente in fretta che non c'è quasi mai il tempo di rimediare. Il concetto di fondo, a mio parere, è che le emozioni che viviamo sotto pressione le abbiamo dentro di noi e sono del tutto naturali. Bisogna "solo" imparare a viverle in maniera positiva e non come un fardello». (MARTINI)

## una situazione diffusa



Il fenomeno argentino ha vomitato più volte in campo.

## Succeste anche a Messi: «Parlarne è il primo passo»

Le condizioni descritte da Mertesacker nella sua intervista non sono circoscritte alla sua persona, bensì sono diffuse tra gli sportivi d'élite e - in particolare - tra i calciatori. Dagli episodi di vomito in campo da parte del centrale belga Jan Vertonghen e del fenomeno argentino Lionel Messi ad altre vicende, diversi giocatori nel corso degli anni hanno manifestato le loro ansie: «Non lo definirei un problema - ci ha detto Morinini - perché essere agitati prima di una partita è normale e naturale e anzi, ci permette di rendere meglio del no-

stro solito in alcuni casi. È però vero che ci sono delle situazioni dove questo aspetto viene portato all'eccesso e sfocia poi in episodi come il vomito in campo o la necessità di andare in bagno più volte prima dell'incontro. È importante però non definire sbagliata l'agitazione che si prova prima di un grande appuntamento. Al contrario, è fondamentale parlarne, imparare a conoscerla e in seguito a gestirla a proprio vantaggio». E tra i calciatori come ci si rapporta nei confronti del compagno che soffre per queste situazioni? «È sempre

difficile da dire. Quel che è certo è che l'onestà manifestata da Mertesacker, che ha voluto parlarne apertamente, è un buon primo passo per provare a "normalizzare" questo genere di circostanze, evitando di vederle come un problema. Il secondo passo da intraprendere sarebbe quello di evitare i giudizi. Ognuno di noi è diverso e affronta le situazioni in maniera differente. Poi spetta al giocatore in questione valutare se a quel punto proseguire o la cosa giusta per la sua persona o se invece è meglio smettere». (MARTINI)