



Fondatore: Prof. Franco Granone

**CORSO DI FORMAZIONE IN IPNOSI CLINICA
E COMUNICAZIONE IPNOTICA**

Anno 2024

**Applicazione dell'ipnosi al tennis:
strategie per silenziare i pensieri disturbanti durante il match**

Candidato

Sandro Lingua

Relatore

Paolo Granone

Indice

| | | |
|-----------------|---|-----------|
| Premessa | | 5 |
| Cap 1 | L'ipnosi: modello di riferimento | 9 |
| | Cenni storici | 10 |
| | Il modello granoniano | 11 |

| | | |
|--------------|---|-----------|
| Cap 2 | L'ipnosi e lo sport | 17 |
| | Breve descrizione dello stato dell'arte | 18 |
| | Lo sport del diavolo: Breve e non esaustiva descrizione del tennis | 21 |
| | L'impegno mentale nel tennis | 23 |
| | Applicazione dell'ipnosi | 24 |
| Cap 3 | La sperimentazione | 27 |
| | Le premesse | 28 |
| | Le sessioni di ipnosi | 30 |
| Cap 4 | Conclusioni | 35 |
| | Risultati | 36 |
| | Criticità | 38 |
| | Possibili sviluppi | 39 |

| | |
|---|-----------|
| <i>Grazie Mille a..</i> | 40 |
| Appendici | 41 |
| App. 1: appunti per la sessione ipnotiche | 42 |
| App. 2: breve intervista a chiusura della IV sessione | 50 |
| Bibliografia | 53 |

Premessa

“Sei come san Tommaso.....Non ci credi se non ci metti il naso”

*In caduta libera verso l'ignoto, chiudiamo mani disperate su coriandoli di presente,
lo sguardo rivolto a nubi di passaggio.
Il mondo ci si stringe addosso e ci comprende ma non ne comprendiamo l'abbraccio.
E privati della parola, per un solo istante, un battito di cuore, sappiamo chi siamo da sempre, per poi diventare altro.*

La prima volta che mi avvicinai all'ipnosi professionalmente fu nel 2011 quando fui invitato a seguire un corso breve tenuto dal Dottor Regaldo, la Dottoressa Papi e la Dottoressa Milena Muro. Ero un giovane psicoterapeuta di scuola cognitivo comportamentale e di orientamento post-razionalista, incuriosito ed interessato, ma non avevo sufficiente spazio mentale per approfondire una nuova tecnica: mi stavo infatti affacciando ad una professione complessa ed in costante evoluzione.

Decisi, dopo i primi tentativi ludici, di tenere un collegamento con Milena e di partecipare a dei momenti informali di condivisione, da lei organizzati, per aiutare altri infermieri dell'Ospedale Molinette ad impadronirsi della tecnica.

In una di queste occasioni, fui coinvolto come soggetto sperimentale e, essendo impegnato nel darmi un tono tra intensi dolori addominali, proposi come obiettivo di avere acquistati i crampi che mi affliggevano.

Non mi lasciai sfuggire che Milena, nel tentativo di instaurare un rapporto terapeutico (*rapport*) con me e vedendo molto sensibilizzata la parte, decise di farmi appoggiare la mano sulla zona dolorante per poi appoggiare la sua sulla mia, così da garantirmi che non mi avrebbe procurato neanche inavvertitamente un dolore. Sentivo sotto le nostre mani, a livello del mio addome, quella sensazione propriocettiva, una sorta di tensione (probabilmente di preallarme) che si ha in una zona che se compressa risulta dolorante.

Mentre Milena mi ipnotizzava, io già reduce da precedenti tentativi vani e scettico rispetto alla possibilità di stare meglio (il dolore addominale mi si presentava quasi quotidianamente da mesi), la lasciai fare con atteggiamento dubbioso ma disponibile.

Non riesco ancora a quantificare la durata di quella sessione di ipnosi, forse una ventina di minuti ma, ne sono certo, in quel lasso di tempo il mio dialogo interiore e critico non si arrestò mai. Come quando, durante una vendita indesiderata, si sa già che non si vuole procedere all'acquisto ma per delicatezza non si vuole offendere il venditore, seguivo il processo ipnotico, con all'interno della mente un dialogo interiore vivo, refrattario, scettico, quasi polemico: ricordo di aver considerato le frasi scelte per l'ipnosi, dei semplici palliativi per blandirmi, rassicurarmi e per convincermi di non avere un dolore concreto e immanente. Nonostante il mio atteggiamento mentale contrastante, iniziai a sentire progressivamente le mie viscere rispondere a una proposta di Milena, che mi diceva parafrasando ".... *E mentre tutto il tuo corpo si rilassa, puoi sentire nella tua pancia come delle corde ingarbugliate ed annodate, puoi distenderle, scioglierle con il calore del tuo corpo...*". La cosa mi portò un lieve beneficio, che non fu sufficiente a convincermi, ma creò in me uno spiraglio, un'apertura a questo curioso oggetto.

Finalmente, (la venditrice si arrende) Milena concluse l'ipnosi educandomi, e mi chiese come stessi.

Io la guardai, c'era un silenzio carico di aspettative tra i presenti ed io ero pronto a rovinare la festa, non per cattiva disposizione nei confronti di Milena o dell'ipnosi, ma perché mi pareva che il mio addome fosse ancora ipersensibile e dolorante, dato che mi sembrava che la tensione non si fosse mai alleviata durante la sessione. Premetti quindi con la mano per ritrovare il mio indesiderato interlocutore interno. Che sorpresa quando, nonostante la pressione applicata sempre con maggiore forza, non

sentii nulla! All'ennesimo tentativo dovetti convenire con me stesso che, se avessi aumentato ulteriormente la pressione, il dolore sarebbe stato la necessaria conseguenza di un atto involontariamente autolesionistico. Fu allora che dovetti accettare, senza comprenderne il perché, che l'ipnosi aveva funzionato.

Ora, con qualche capello grigio in più e grazie al percorso che mi ha portato da allora ad oggi, attraverso la seppur breve esperienza del corso CIICS e della pratica che ne è conseguita, posso modificare le ipotesi che dicevo a me stesso rispetto all'agire di Milena con un senso totalmente rinnovato:

le frasi scelte per l'ipnosi non erano dei palliativi (bensì immagini evocative) non volte a blandirmi e rassicurarmi (ma indurmi in uno stato ipnotico) né per convincermi (invece per creare un monoideismo plastico) di non avere un dolore che era sì più che reale (perché in quella condizione avevo modificato un mio stato interno e annullato il sintomo).

Durante il corso CIICS, ho avuto una nuova occasione di combattere contro il mio scetticismo, un compagno scomodo ma utilissimo. Durante l'ultima sessione pratica, ci è stato proposto dalla dottoressa Croce e dal dottor Granone di utilizzare una tecnica utile a dialogare con l'inconscio del paziente. In sostanza si induce il paziente in stato ipnotico e, successivamente, si fa associare il sollevamento di un dito con il "sì", uno con il "no" e un altro ancora con "non sono ancora pronto". L'utilità è quella di rendere il paziente consapevole ed entrare in contatto con le parti inconscie che rispondono alle domande dello psicoterapeuta, al fine di poter procedere quando sembra esserci uno stallo rispetto a un argomento o a un sintomo. La proposta dei formatori era di arrivare a creare l'associazione tra le dita e le risposte e di fare alcune domande su tematiche semplici, in modo da assicurarsi che l'associazione tra le dita e le risposte fosse affidabile. Mi proposi come soggetto ipnotico e, questa volta, al fine di essere un buon compagno di lavoro, mi ripromisi che mai e poi mai avrei sollevato le dita con volontà cosciente. Entrai in stato ipnotico, grazie alla continua pratica, con facilità e dovetti constatare (più da testimone che da protagonista) che le mie dita si sollevavano in modo coerente con le domande della collega.

Capitolo 1

L'ipnosi: modello di riferimento

Cenni storici ed inquadramento teorico

L'ipnosi è una pratica che ha un tale fascino, mistero e, allo stesso tempo, livello di diffusione, da essere di dominio pubblico seppur in termini rudimentali e spesso distorti quasi da chiunque.

Molti ricordano, come me, cartoni animati degli anni '70 e '80 in cui il perfido di turno ipnotizzava il protagonista. (E' facile immaginare gli occhi del cattivo diventare delle spirali in moto circolare inducendo la stessa immagine negli occhi del protagonista, ormai sotto il controllo dell'antagonista). Questo stato stuporoso superava le sue resistenze e lo condizionava a compiere dei misfatti da complice involontario.

Così accadeva in pellicole come 'La maledizione dello scorpione di giada' o nelle varie presenze in TV di ipnotisti da spettacolo.

L'ipnosi è una coscienza naturale della mente e, in quanto tale, è stata con ogni probabilità utilizzata in rituali spirituali e di cura sin dalla notte dei tempi. Nonostante questo uso massivo, diventa "nota" e "moderna" con il mesmerismo.

Fu infatti Mesmer, a cavallo tra il XVIII ed il XIX secolo, ad accorgersi di quello che lui definì 'Magnetismo animale' che creava una fascinazione nella paziente, tramite la quale il medico tentava un approccio direttivo alla mente nel tentativo di curare l'isteria (Ellenberger, 1996).

In seguito, con carattere più sperimentale, per quanto (essendo in anni in cui la tecnologia era molto inferiore all'attuale) lungi dall'approccio scientifico odierno, Charcot e Bernheim, in netta e proficua contrapposizione, tracciarono la via per lo studio del fenomeno ipnotico.

È notorio l'avvicinamento (prima con il soggiorno presso la Salpêtrière e poi il sodalizio professionale con Breuer) e poi il repentino allontanamento di Freud dall'ipnotismo. (Gay, 1988).

In seguito, l'ipnotismo ebbe sorti alterne tra elogi e maldicenze fino all'era contemporanea.

In particolare, dal secondo dopoguerra, l'ipnotismo vide rifiorire l'interesse nei propri confronti. Uno dei più importanti e talentuosi rappresentanti di questo rinascimento fu Milton Erickson (il cui talento e comprensione del fenomeno sono inimitabili) (Erickson, 1967), il cui approccio venne poi condensato nella Programmazione Neuro Linguistica di Bandler e Grinder.

Queste esperienze, seppur fondamentali, mostrarono delle lacune rispetto al rigore scientifico.

Il modello Granoniano

Nel frattempo, in Italia, il professor Franco Granone specula e studia il fenomeno con un approccio rigorosamente scientifico, al fine di concettualizzarne la struttura e oggettivarne la replicabilità.

Dopo anni di studio rigorosamente scientifico del fenomeno, finalmente il professore ne evidenzia il procedimento che viene così scomposto in parti riconoscibili e fondamentali (preinduzione, induzione, corpo, deinduzione, coda) al fine di standardizzarlo.

Durante gli anni 70 e, in particolare, in Sudamerica era in corso un movimento di studiosi del fenomeno ipnotico che ne promuoveva l'utilizzo cambiandone il nome in *sofrologia*.

Granone, benché avesse scritto il manuale in portoghese adottando tale terminologia, decise di conservare il termine *ipnosi* per il suo trattato italiano, al fine di mantenere alto il livello esplicativo e di condivisione professionale.

Nella scelta del termine, sottolinea comunque quanto ritenga che lo stato di coscienza particolare che descrive, non abbia nulla a che fare con il sonno ⁽¹⁾. Il professore lo dimostra, osservando le differenze tra l'EEG e il metabolismo basale del cervello in fase di sonno e in ipnosi, a fronte di una sostanziale sovrapposibilità di quest'ultimo con quello del cervello in stato di veglia (vedi ad esempio video documentario del professor Granone).

Successivamente, ipotizza che sia l'emisfero destro a diventare dominante, inibendo la critica razionale e favorendo la componente immaginifica ed intuitiva: per questo motivo, in questa condizione, la mente è in grado di dirigere l'attenzione focalizzandola, come un 'occhio di bua', sull'oggetto dell'ipnosi (che vedremo in seguito).

Oltre al concetto di coscienza particolare, in cui Granone definisce con maggior chiarezza la condizione di coscienza del soggetto in ipnosi, vengono messi in luce due ulteriori concetti fondamentali:

Rapport e *monoideismo plastico*.

Il rapport può essere descritto come un particolare tipo di relazione tra ipnologo e soggetto ipnotico, in cui si manifesta una sintonizzazione dello stato di coscienza. Gli emisferi destri prevalgono in entrambi i soggetti, portandoli verso un legame caratterizzato da sensazioni di intimità e fiducia reciproca, in cui l'intuizione, la creatività immaginativa, l'aspettativa del soggetto ipnotico di comprensione e conferma dei propri vissuti, permettono un approfondimento di uno stato di trance in grado di sollecitare le risorse e i contenuti di origine inconscia. Studi approfonditi hanno rilevato una sostanziale corrispondenza tra ipnologo e soggetto ipnotico per quanto riguarda i livelli di *ossitocina* (che aumentano durante la sessione) e di *cortisolo* (che diminuiscono), mettendo in luce la riduzione dello stress a fronte

¹(ipnosi deriva infatti dal greco *hypnos*, ossia sonno)

dell'aumento della fiducia reciproca (materiale di rif.: lezione Prof. Foppiani corso di formazione in ipnosi clinica e comunicazione ipnotica CIICS 2024).

Il monoideismo plastico è 'L'effetto nella coscienza di una rappresentazione che s'impone per la sua carica emozionale e tende a trasformarsi in atto' (Granone 1976), ossia un fenomeno rappresentativo, ideativo, immaginativo che satura il focus dell'attenzione conscia e inconscia assumendo carattere totalizzante, incarnato, vivido ed esclusivo.

Il terzo concetto fondamentale di Granone è ciò che rende l'ipnosi uno strumento versatile e saliente per il lavoro sull'organismo umano. E' tramite esso, infatti, che si può condizionare l'individuo a risposte percettive, somatosensoriali, somatiche e motorie, slegate dall'esperienza dovuta al rapporto diretto con la realtà esterna, ma guidate dalla proiezione immaginifica indotta nella mente del paziente dai suggerimenti (suggerzioni) dell'ipnologo.

Granone definisce, tramite l'acronimo Le.Ca.Mo.I.A.S.Co, le categorie principali di monoideismi plastici che si possono verificare durante la prima fase dell'ipnosi.

Levitazione (sollevamento senza sforzo soggettivo né volontà cosciente di un arto).

Catalessi (immobilità catatonica di parte o della totalità del corpo).

Movimenti automatici (ad esempio dondolamenti o rotazioni indotte dal professionista e mantenute a lungo dal soggetto).

Inibizione del movimento volontario (indotta da richieste del professionista).

Analgesia (fino alla totale anestesia della parte).

Sanguinamento (diminuito o quasi inesistente in seguito a immagini che inducono la vasocostrizione).

Condizionamento (o autocondizionamento, che diventa un punto di accesso rapido allo stato di ipnosi).

Sono questi i monoideismi che possono essere utilizzati per verificare il livello di approfondimento dell'ipnosi del paziente e definire così il timing e le modalità della prestazione che si vuole fornire.

'Le possibilità della suggestione ipnotica sono fondate tutte **sull'unità psicosomatica** [...] con la suggestione si introduce, si coltiva, si rafforza nella mente del soggetto un'idea; questa si risolve in immagine e l'immagine in sensazioni ricordate; cosicché

ogni idea nasconde in sé l'energia sviluppata da un'eccitazione psichica interiore e dai relativi circuiti condizionati' (Granone 1976).

L'unità psicosomatica schematizzata da Granone è quel tutt'uno che deriva dall'integrazione del soma e della psiche. E' solo tramite la possibilità di osservare ed agire su tale integrazione che da una proposta (suggerimento) ipnotica può derivare una modifica fattuale, reale, relativamente stabile all'interno dell'esperienza del soggetto ipnotico e all'interno della stessa unità, sia su aspetti psicologici (consci od inconsci), sia su aspetti somatici misurabili (Casiglia & co. 2011; 2020), sia su aspetti misti. Quasi l'unità psicosomatica potesse essere riconcettualizzata come un'unità funzionale e teleologica, un sistema guidato da scopi in grado di modificarsi in base agli obiettivi dettati da una realtà non solo esterna e ampiamente condivisa, ma anche immaginativa e sostenuta dal rapporto.

Il modello del Prof. Granone è andato modificandosi negli anni, ma l'impianto fondamentale è rimasto stabile e, sottoposto a diversi studi, appare un modello elegante e un metodo ripetibile. Granone riporta nel suo trattato un'approfondita disamina dei metodi di induzione, delle applicazioni, delle prove neurofisiologiche, di aspetti deontologici e tecnici, di aspetti in evoluzione (Granone, 1976).

Capitolo 2

L'ipnosi e lo sport

Breve descrizione dello stato dell'arte

Le prestazioni sportive non si possono certo considerare esclusivamente collegate a caratteristiche fisiche o tecniche. È ormai condiviso e consolidato che non basta una preparazione fisica e una ripetizione delle sequenze per preparare una gara. È infatti necessario che elementi di cognizione fredda e di cognizione calda siano tenuti nella dovuta considerazione.

Cosa ha impedito a Roberto Baggio di segnare, calciando alto l'unico rigore della sua vita, proprio alla finale dei mondiali 1994? Cosa ha portato una routine, ripetuta correttamente migliaia di volte, ad un esito mai verificatosi? Cosa è avvenuto nella sua mente? Non lo sapremo mai. Possiamo inferire, però, che la sensibilità del suo piede e le procedure che avrebbero dovuto connettere le aree premotorie, le visive e le motorie non abbiano funzionato al meglio. Cosa lo ha impedito?

E come è possibile che, ai mondiali di atletica del 1991, Carl Lewis e Mike Powell superassero entrambi il record del mondo (dopo oltre 20 anni) in una gara entusiasmante di salto in lungo? La medaglia d'oro ed il WR andarono a Powell con 8,95 m.

È per incidere su queste ed altre situazioni che, in combinazione con altre tecniche, l'ipnosi è da tempo utilizzata in ambito sportivo, intervenendo su diversi aspetti della prestazione.

Va annoverato come modello di riferimento, a proposito di prestazione, il modello S.F.E.R.A. (Vercelli, 2013), ideato in Italia grazie al lavoro del Prof. Vercelli e del suo gruppo. Il modello ha un riconoscimento internazionale e suddivide la prestazione in 5 aree, corrispondenti ognuna a una lettera dell'acronimo S.F.E.R.A..

Sincronia: è la capacità di restare focalizzati sul qui e ora dell'azione presente.

Forza: la capacità di riconoscere, coltivare e utilizzare i propri punti di forza .

Energia: la capacità di utilizzare le energie fisiche dosandole e regolandole in modo da avere la giusta fitness.

Ritmo: la capacità di mantenere il timing istante dopo istante, restando all'interno del flusso dettato dagli eventi.

Attivazione: la giusta spinta motivazionale che permette all'atleta di investire i propri sforzi e di dare un plusvalore alle proprie prestazioni.

Questo modello della performance è impiegato a fine diagnostico, prognostico e motivazionale con il cliente sia in consulenza che in autosomministrazione.

Sono molti i modi in cui l'ipnosi può essere applicata al lavoro con lo sportivo, cito ad esempio:

raggiungimento/incremento/mantenimento del livello di concentrazione: la capacità di restare nel flow: a cavallo del qui ed ora, nel proprio corpo immerso nell'ambiente, con orientamento e coordinazione; nell'esatto istante in cui avviene la percezione o l'azione con capacità valutativa e performativa immediata o molto rapida. (vedi S nel modello S.F.E.R.A.)

movimentazione delle risorse: la capacità di monitorare, amministrare e dislocare nel tempo le proprie risorse. (vedi F nel modello S.F.E.R.A.)

riposo efficace: il recupero delle energie, della lucidità, della concentrazione, della motivazione e della confidenza in sé stessi in tempi rapidi.

regolazione dello stress pre-gara e durante la gara: passo fondamentale per poter accedere al flow è riuscire ad avere un livello di attivazione regolato ed ottimizzato. L'atleta così è nella miglior condizione possibile di attivazione dell'organismo per poter avere una performance di picco. (vedi A nel modello S.F.E.R.A.) (vedi Fig. 1)

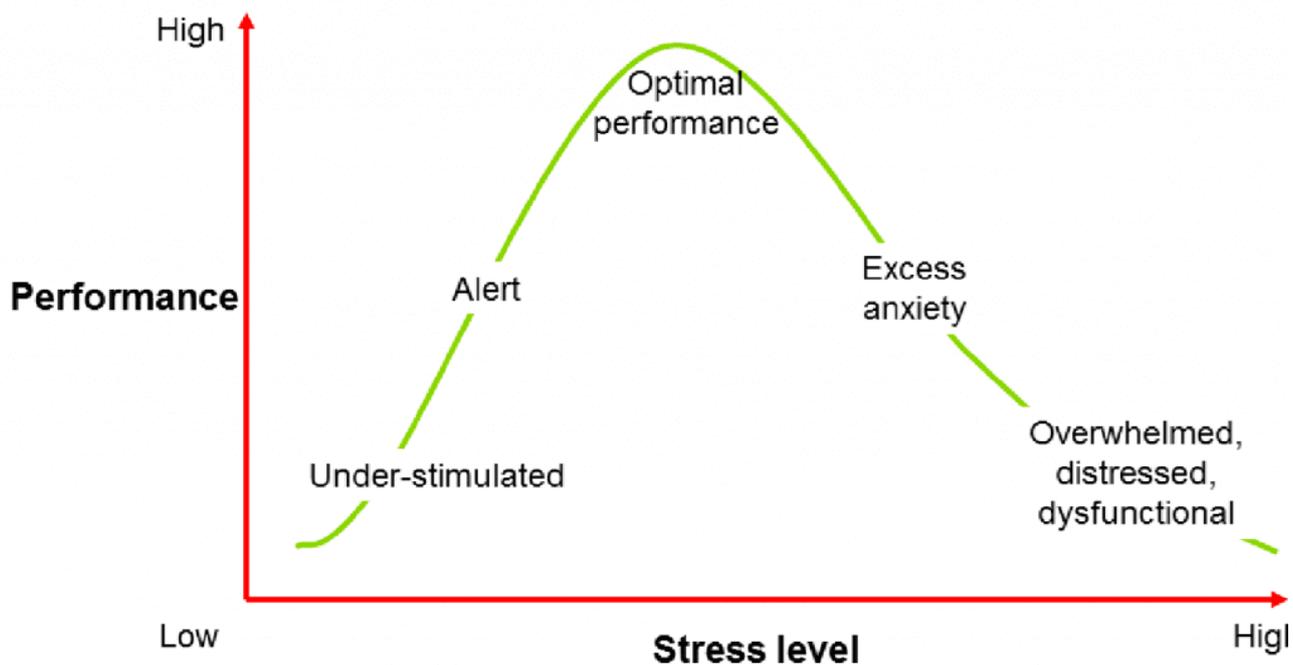


Figura 1: il modello della peak performance secondo il quale è necessario avere un livello di attivazione sufficientemente alto da poter dare 'il massimo', ma non così alto da poter esitare in stati di ansia, agitazione, preoccupazione, over thinking.

Mental imagery: al fine di perfezionare la tecnica, i singoli movimenti vengono immaginati o riprodotti in stato di ipnosi (tutto ciò che si fa bene si fa meglio in ipnosi (Vercelli, 2014).

Sono ormai molti gli atleti che ricorrono alla psicologia dello sport. Lo psicologo sportivo è una figura tecnica fondamentale che utilizza strumenti affinati e tecnologici per aiutare l'atleta non solo a mantenere un buon benessere psicofisico, ma anche per portare la mente al miglior contributo possibile al raggiungimento degli obiettivi sportivi. Tra gli strumenti utilizzati abbiamo: ipnosi, diversi tipi di meditazione, test, biofeedback e neurofeedback.

Lo sport del diavolo:

breve e non esaustiva descrizione del tennis

Il tennis, anche detto 'lo sport del diavolo', si suddivide in due discipline: singolo e doppio. Per il mio lavoro ho preso in considerazione il singolo.

Nel singolo si utilizza il campo esclusi i corridoi laterali. Il campo può essere su terra argillosa, erba o cemento. Ogni campo ha le sue peculiarità in termini di velocità e risposta della pallina.

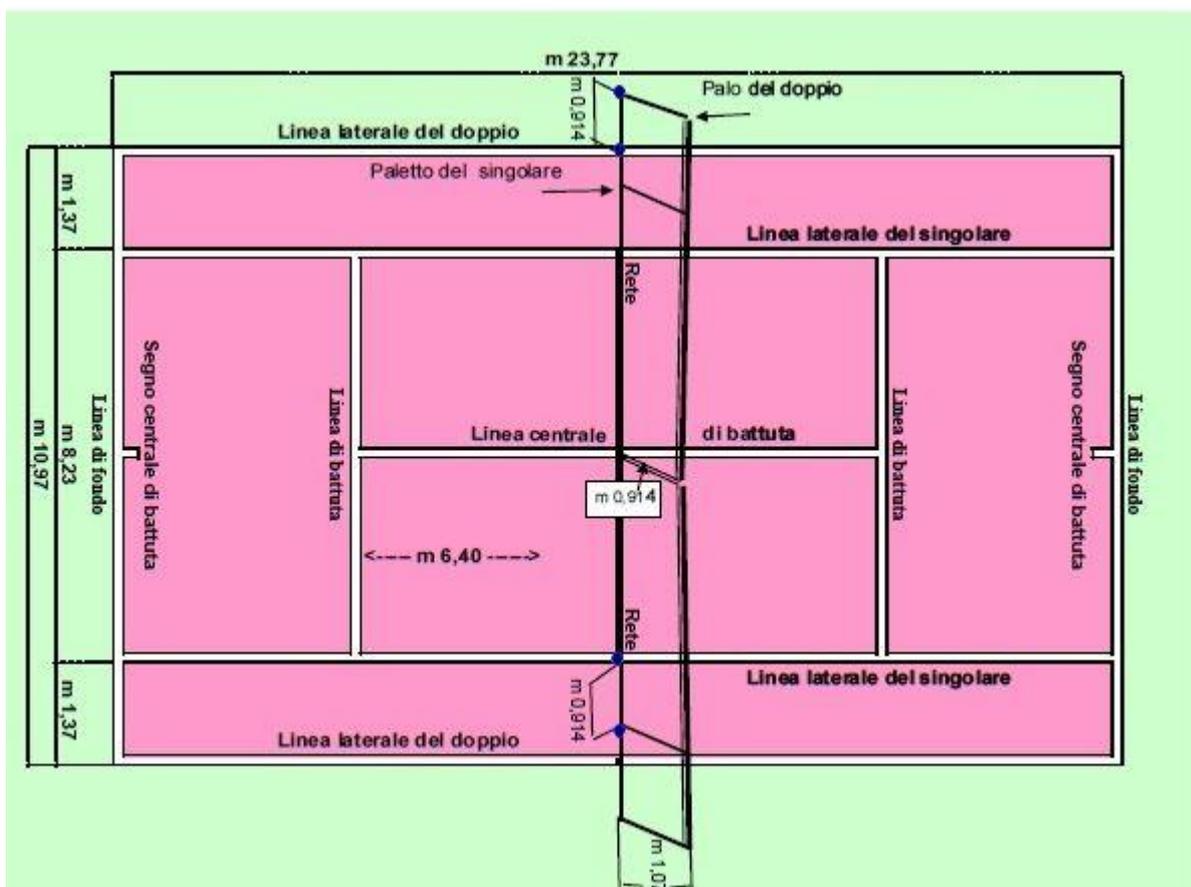


Figura 2 campo da tennis regolamentare

Ogni partita è costituita da set, che vince chi riesce a conquistare sei game da quattro punti l'uno (denominati 15, 30, 40, game).

Vince ogni game chi raggiunge i quattro punti o, nel caso in cui vi sia un pareggio sul terzo punto (40-40), si procede fino a quando uno dei due avversari non ha due punti di vantaggio (da 40 pari si passa ad Advantage e poi se l'avversario non recupera la parità, si vince il game).

Il tennista che vince sei game si aggiudica il set, se entrambi i tennisti arrivano a cinque, per vincere è necessario conquistare sette game ma, se i giocatori arrivano entrambi a sei game, si deciderà tutto al tie break. Si tratta di uno scambio in cui gli avversari devono raggiungere i sette punti; in caso di parità sul 6 a 6, per vincere, è necessario avere due punti di vantaggio. Nel tie break si serve alternatamente seguendo questo ritmo: primo servizio a chi riceveva nel turno precedente, poi due servizi a testa fino a conclusione.

Vince la partita, a seconda delle competizioni, chi prevale in due set su tre o tre set su cinque.

Ad ogni game, uno dei due contendenti serve la palla in campo; il servizio deve essere nel quarto di campo che va dalla rete alla linea centrale, opposto alla posizione del tennista che serve; la palla è buona se è all'interno dell'area righe comprese. Si ha la possibilità di ripetere il servizio una sola volta in caso di fallo (palla fuori dal quadrato). In caso di contatto tra la palla e la rete con la palla in campo, il servizio viene ripetuto senza perdere il punto (questo caso si chiama net). In caso di doppio fallo il punto va all'avversario. La palla, tranne nel servizio, può rimbalzare una volta nel proprio campo linee comprese e deve poi essere rispedita nel campo dell'avversario. Conquista il punto (evitando la descrizione dei casi più singolari e dei falli) l'ultimo che ha mandato la palla nel campo dell'avversario. Di conseguenza perde punto chi: commette doppio fallo in servizio, risponde fuori dal campo o permette un doppio rimbalzo della pallina nel proprio campo.

Dato il regolamento, un giocatore che ha ottenuto più punti potrebbe comunque perdere la partita. Ciò rende alcuni punti più importanti a volte fondamentali, rispetto ad altri.

In generale, nel tennis si considera il turno di servizio vantaggioso. Si definisce break la perdita di un game da parte di chi serve. È inoltre di dominio comune che il primo servizio di solito è potente e spregiudicato, in quanto c'è la possibilità di ripeterlo. Il secondo, di contro, è in genere un servizio che antepone la sicurezza all'efficacia, garantendo all'avversario la possibilità di dare inizio allo scambio e mettendo chi serve in una condizione di potenziale svantaggio.

L'impegno mentale nel tennis

Il tennis è uno sport in cui l'atleta colpisce la pallina con un attrezzo (la racchetta) e non direttamente con l'arto. Inoltre, la spinta della pallina richiede una certa forza e una notevole precisione per poter entrare in campo e mettere in difficoltà l'avversario. Ogni colpo deve essere eseguito con la massima tecnica e precisione.

Vincere o perdere un punto è questione di millimetri. Vincere o perdere un punto, in alcuni casi, è l'ago della bilancia che fa prevalere o meno in un match. Il tennis prevede movimenti molto tecnici e disciplinati: la forza viene convogliata dai piedi attraverso le gambe, alle anche, da queste alle spalle, al polso fino alla testa della racchetta. La forza dipende da una torsione ed è raffigurabile nel dritto e nel rovescio, con un movimento circolare sul piano orizzontale e un movimento verso l'alto sul piano verticale che si combinano in una torsione a spirale. Maggiore è la fluidità del movimento, più efficace è il colpo.

La fluidità viene costruita con la postura, l'equilibrio sui piedi, la riduzione massima delle tensioni, l'utilizzo equo di tutti i distretti corporei coinvolti e il giusto punto di impatto della pallina sulla racchetta. Per fare ciò il corpo deve avere una sincronia tendente ad un movimento all'unisono.

I colpi vengono ripetuti migliaia e migliaia di volte durante le sessioni di allenamento. Si può immaginare che ogni sbavatura, anche millimetrica nel movimento, verrà amplificata passando dalla mano alla testa della racchetta e si incrementerà nella linea di proiezione della pallina stessa. Una lieve differenza d'angolo, in un cerchio con un raggio di pochi centimetri è millimetrica, ma lo stesso grado su una circonferenza molto più ampia può diventare drammatica e sicuramente determinante. (come si può vedere in figura 3)

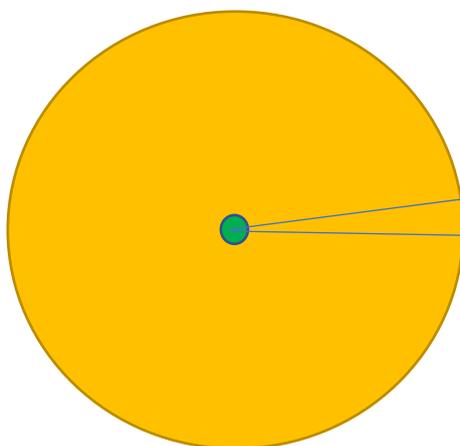


Figura 3 rappresentazione di un angolo: si può vedere quanto una piccola deviazione all'origine, al centro del cerchio, dia origine ad uno spostamento decisamente più ampio man mano che ci si allontana verso la periferia

Durante gli allenamenti è difficile per i neofiti colpire con la giusta forza e precisione. Per un tennista di livello, invece, ciò è immediato. Durante una partita, però, soprattutto quando l'atleta si trova a giocare un punto determinante, tutto diventa più complesso. Si può immaginare la difficoltà nel mantenere la concentrazione, ad esempio, durante un servizio che potrebbe determinare l'assegnazione di un trofeo. Pensieri distraenti o affetti negativi, a volte positivi o neutri, devono essere regolati o inibiti.

Prevalere sull'avversario, è risaputo nell'ambiente, è una questione di resistenza e di tenuta psicologica.

Applicazione dell'ipnosi

L'ipnosi può essere un potente strumento per migliorare le prestazioni tennistiche, specialmente quando si tratta di gestione dello stress, concentrazione e mantenimento della calma sotto pressione. Ecco alcune tecniche di ipnosi comunemente utilizzate:

- Visualizzazione guidata: immagini mentali vivide in cui l'atleta sperimenta colpi vincenti, rivede i movimenti sul campo o quelli con la racchetta; (Kiersten Janjigian 2024)
- Suggestioni positive: frasi suggerite in ipnosi che l'atleta può ripetersi durante le sessioni di allenamento, il match o i break per calmarsi, recuperare la concentrazione, stoppare l'overthinking inducendosi l'autoipnosi; (Vercelli G., Bounous G., 2004)
- Autoipnosi tramite ancoraggio: attraverso la quale l'atleta si autoinduce in uno stato di calma focalizzazione preparato con l'ipnologo; (Vercelli G., Bounous G., 2004)
- Respirazione e Rilassamento Profondo: in tale ottica si possono utilizzare diverse tecniche di rilassamento muscolare associate ad alcuni tipi di

respirazione; sono famose la respirazione pranayama e la RSA (aritmia sinusale respiratoria) per la HRV (heart rate variability). (Kazan, 2018; Sacco,2016)

Nonostante non sia facile trovare articoli sull'applicazione dell'ipnosi al tennis, sono molti i tennisti che hanno dichiarato o lasciato intendere di aver utilizzato l'ipnosi per la propria prestazione sportiva (cito ad esempio Milos Raonic che si è avvantaggiato di un importante lavoro in ipnosi, seguito dal Prof. Vercelli, riuscendo a raggiungere la finale di Wimbledon nel 2016) . E' difficile fare una stima di quanti la utilizzino o la abbiano utilizzata senza dichiararlo.

Capitolo 3

La sperimentazione

Le premesse

La mia tesi si è sviluppata a partire da sessioni di ipnosi proposte per esercitazione (dal punto di vista di chi scrive) ed accettate per curiosa esplorazione da Simone, il soggetto ipnotico.

Simone è un tennista ed istruttore di tennis di 29 anni. Negli ultimi anni si è dedicato maggiormente all'insegnamento, diradando i tornei.

Vi è tra me e Simone un rapporto allievo - maestro, in quanto da circa 18 mesi, prendo lezioni di tennis da lui.

L'ambito in cui si svolgono le lezioni è informale, un piccolo circolo a conduzione familiare nel quale si apprende in modo serio ma non necessariamente esigente. E' frequentato da tennisti che si allenano a livello agonistico, ma anche da molti altri che vivono la pratica in modo puramente dilettantistico.

Sulla base quindi di un rapporto molto informale e amichevole, è capitato che durante le pause delle estenuanti lezioni di tennis (consiglierei agli aspiranti tennisti maturi di scegliere maestri più anziani, così che sappiano cosa vuol dire muovere un corpo che comincia ad essere usurato) emergesse che mi ero iscritto e stavo frequentando un corso di ipnosi. Simone si è da subito mostrato incuriosito, ponendomi domande relative all'ipnosi e alle sue applicazioni. Dapprima le domande vertevano sugli aspetti più popolari

Simone: *'Ma poi in ipnosi ho io il controllo oppure è vero che faccio quello che vuoi tu?'*

Sandro: *'Certo che no, Simone, il controllo in uno stato ipnotico lo hai sempre e comunque, non potresti fare azioni che in stato di veglia non saresti disposto a fare o che possano andare contro i tuoi stessi valori'*

Simone: *'Ma poi le persone si riescono a risvegliare?'*

Sandro: *'E' cura dell'ipnologo sollecitare il soggetto ipnotico a tornare ad uno stato di coscienza normale, tramite un procedimento detto esduzione ed è molto facile per il soggetto ipnotico ritornare a tale stato'*

Simone: *'Ma che applicazioni ha?'*

Sandro: *'Svariate Simone, per esempio, si può utilizzare per la riduzione del dolore, per l'analgesia; ha diverse applicazioni in psicoterapia e anche per uno sportivo può essere molto utile, ad esempio, per focalizzarsi sul presente o per accedere in modo più ampio alle sue risorse per poter affrontare una gara con una performance di picco'*

Simone: *'Ma sai che è interessante Sandro...'*

Decidiamo quindi di esplorare insieme.

Ho effettuato con Simone 4 sessioni di ipnosi. Ogni sessione era preceduta dalla richiesta di descrivermi e poi, nelle successive sessioni definirmi ulteriormente

l'obiettivo dell'ipnosi con qualche giorno d'anticipo, così che potessi prepararmi il materiale (vedi app. 1).

In seguito alle richieste di Simone mi preparavo gli script scegliendo gli scenari, gli oggetti e le metafore che ritenevo utili proporgli. Nel creare le metafore mi è stato utile integrare le conoscenze acquisite durante il corso con il libro 'Giardinieri, principesse, porcospini' (Consuelo Casula, 2002). L'inizio di ogni sessione prevedeva un caffè insieme che fungeva da pre talk. Seguiva l'ipnosi e in seguito un momento di discussione della sessione.

L'obiettivo di Simone era quello di evitare che gli errori commessi portassero a una rabbia intensa che esitava in autocritiche svalutative (Capra!), impedendogli di mantenere la lucidità sul gioco. Le caratteristiche del vissuto mi sono apparse di impedimento alla sincronia, in accordo con il modello S.F.E.R.A. La rabbia autodiretta di Simone era sostenuta dal timore di non riuscire a modificare gli errori e perdere la mastery sul match. Questo aspetto mi ha portato a cercare una strategia di rassicurazione rispetto alla possibilità di far tesoro degli errori, di recuperare il focus e di non perdere le capacità acquisite. Ho seguito l'ipotesi che la regolazione della rabbia sarebbe stata conseguenza naturale della rassicurazione.

Le sessioni di ipnosi

Alla prima sessione Simone si è dimostrato un soggetto ipnotico collaborativo, con una buona fiducia e con un raggiungimento agevole di un'ipnosi relativamente profonda. Ho proposto il monoideismo plastico della levitazione del braccio con successo e, in seguito, ho creato un'immagine di un luogo sicuro. All'interno del luogo sicuro ho inserito una TV in cui Simone vedeva un cartone animato. La scena che si svolgeva era una partita di tennis e uno dei due tennisti era lui. Dicevo poi a Simone che aveva la possibilità di decidere lui se guardare il cartone animato da fuori o entrare nel suo personaggio.

Questa ambientazione è stata replicata come frame in tutte le successive sessioni di ipnosi.

Prima di esdurre Simone gli ho dato la suggestione dell'ancoraggio, per poi fargli testare l'autoipnosi.

In seguito alla prima sessione Simone mi ha riportato di essersi sentito completamente immerso nelle immagini suggerite, ma di non aver utilizzato dei superpoteri che gli avevo suggerito (vedi app. 1) poiché lo viveva come scorretto. Il mio tentativo era quello di portare Simone, attraverso la narrazione, come prima cosa a sentire di avere una completa padronanza del match. In seguito, constatando la sportività dell'avversario, mi aspettavo accettasse le difficoltà e riuscisse a trovare in sé stesso la capacità di perdonarsi gli errori.

Simone mi ha comunicato che l'ipnosi era stata molto vivida e piacevole per lui e che aveva giocato contro il suo mito del tennis, Nadal, risistemando autonomamente la scena in modo che fosse più sintonica e corretta dal punto di vista sportivo.

La discussione della sessione è stata fondamentale per me, in quanto, nonostante mi fossi posto la questione del fair play, andando a sistemare in seguito il vantaggio iniquo dato a Simone, mi era sfuggito l'aspetto della cronologia. Simone aveva un vantaggio iniquo per un certo periodo dell'ipnosi, senza sapere che quel vantaggio sarebbe poi stato compensato. Mi è stato utile, inoltre, per riflettere ulteriormente sull'obiettivo e su una pianificazione più accurata per andarlo a perseguire. Mi ha stupito inoltre che Simone, invece di uscire dall'ipnosi, fosse riuscito a risistemare le regole di contorno per viverla comunque come un'esperienza utile.

Con la seconda sessione ho aggiunto al frame iniziale un telecomando. Questo tool è stato poi riproposto e reso via via più complesso ad ogni successiva ipnosi.

In questa sessione ho comunicato a Simone che il suo telecomando gli permetteva di riavvolgere il nastro a ogni colpo, ripetendolo anche più volte e sentendosi come all'inizio di una nuova esperienza ad ogni colpo; il tasto permetteva inoltre di registrare l'avvenimento, immagazzinandolo per poi rivederlo in un secondo momento. Durante la sessione Simone ha manifestato lacrimazione.

Nella fase di discussione mi ha riportato di aver visto tra il pubblico i suoi parenti, compresi i nonni ormai defunti, e di essersi molto emozionato. Si è detto soddisfatto dalla possibilità di registrare e rivedere in separata sede gli errori. Mi ha comunicato di non aver mai pensato a questa possibilità e che, normalmente, era uso dirigere l'attenzione sull'errore per garantirsi di non commettere errori simili in seguito, distraendosi però dal match.

Prima della terza sessione Simone, mi ha detto di voler lavorare anche su alcuni aspetti relativi alle lezioni in cui alcuni suoi allievi non raggiungono gli obiettivi che si aspetterebbe, cosa che lo lasciava preoccupato e frustrato.

Abbiamo iniziato con un'induzione più semplice e immediata. Ci sono stati segnali di ipnosi evidenti quasi da subito, sembrava che Simone avesse appreso con facilità la 'strada' per tornare in trance.

Gli ho proposto di aggiungere al telecomando numerosi altri tasti (vedi appendice 1).

In fase di discussione Simone mi ha riportato di avere avuto l'ipnosi più approfondita fino ad allora. Mi ha detto che le mie proposte suggestive gli sono arrivate con immediatezza e chiarezza, come se fossero state slides che scorrevano di fronte ai suoi occhi. Mi ha spiegato che non ha dovuto porre nessun impegno per immergersi e sentirsi immerso nello stato di trance. Ha apprezzato, tra i vari tasti proposti, quello per visualizzare la barra dell'esperienza (sempre in crescita, anche a fronte di nostri errori) e quello dell'accettazione. Durante la discussione ha espresso l'idea di definire con i suoi allievi, tramite una sorta di contratto informale iniziale, il livello che si pongono come obiettivo, in modo da non sentirsi frustrato di fronte ad apprendimenti limitati di allievi meno agonistici e con ambizioni più amatoriali.

Per la preparazione della quarta sessione, mi è stato richiesto dal cliente di aiutarlo a 'digerire' la necessità di adattarsi al gioco dell'avversario quando imporre il proprio è controproducente, cosa che gli era difficile perché vissuto come un segnale di sua inferiorità sul piano del gioco.

Durante questa sessione Simone è tornato agevolmente in stato ipnotico. Gli ho chiesto di constatare, durante il match, la necessità di adattarsi al gioco dell'avversario. Aveva a disposizione un ulteriore tasto del telecomando che gli faceva visualizzare una leva nella sua mente tramite la quale poteva adattarsi o meno a ogni colpo, al gioco dell'avversario. Questa funzione era utilizzabile sia in 'manuale' che in 'automatico'. Ho ribadito, in questo modo, a Simone che fosse lui e non l'avversario, a determinare ad ogni colpo la decisione di adattarsi attivamente, cedere o contrastare. L'idea era di restituire a Simone la sensazione di potere e di libertà nella scelta. Ho proposto di osservare che, per quanto possa esserci la sensazione di sottomissione mediata anche dall'espressione 'Imporre il gioco all'avversario', in realtà adattarsi è una scelta strategica e proattiva. Durante l'ipnosi ho osservato Simone premere con la mano dei tasti immaginari.

Nella fase di discussione, Simone mi ha spiegato che questa volta l'ipnosi è stata più sul livello tecnico che emotivo. Mi ha anche detto che c'era il suo allenatore con lui, invece dei parenti, e che il movimento delle dita avveniva durante le prove per combinare e collegare il funzionamento dei vari tasti nella sua mente. Anche qui, Simone prendendo le mosse dal mio suggerimento di combinare due tasti, fa un passo oltre cercando di collegare all'interno della sua mente tutti i tasti.

Capitolo 4

Conclusioni

Risultati

Il lavoro con Simone è stato caratterizzato da un crescente affiatamento, in cui l'ipnosi è stata da subito agevole per il cliente, diventando via via più rapida e focalizzata. Vi era una reiterata richiesta da parte di Simone, portata con garbo ed entusiasmo, di poter fare la sessione successiva. Ciò mi ha mostrato quanto ne fosse incuriosito all'inizio e colpito in seguito.

Riporto alcune frasi dette a caldo da Simone in una breve intervista a chiusura dell'ultima sessione (intervista integrale in app.2)

'...la percezione che ho avuto è che a un certo punto tutti questi tasti che tu mi proponevi avessero un minimo comune multiplo, cioè nel senso che alla fine poi fossero tutti collegati tra loro, specialmente del tipo accettazione e.. come posso dirti... accettazione e necessità di adattarti al colpo dell'avversario[...] devi accettare che alcune cose le sai fare peggio magari di altri colpi [...] Sicuramente ero più sereno [...] nei momenti in cui ti servono anziché abbandonarti alla frustrazione, attingere a questa sorta di pensiero più razionale [...] il cerchio si racchiude nel non pensare di

saper fare tutto[...] non partire presuntuoso di dire “so fare tutto non posso sbagliare[...] è stato comunque molto focalizzante, molto piacevole come immersione.[...] Ho molta meno difficoltà rispetto alle prime volte a cadere in ipnosi...’

Dopo 15 giorni dall’ultima sessione, ho posto a Simone alcune semplici domande al fine di comprendere quale fosse stato l’impatto dell’ipnosi sul suo rapporto con il tennis:

D: Com'è stata per te l'ipnosi?

R: Per me è stata un’occasione di riflessione per ragionare con calma su aspetti che, durante il gioco o le lezioni, difficilmente riesco ad analizzare.

D: Qual è stato il maggior contributo che ti ha dato (Se c'è ne sono stati)?

R: Il maggior contributo è stato la possibilità di poter, metaforicamente, rivedere gli errori fatti. Pertanto il togliermi la frustrazione momentanea di un errore, sapendo di poterci lavorare in un secondo momento.

D: Come l'hai usato fino ad ora?

R:L’ho usato principalmente nelle lezioni, vista la poca attività agonistica che ho fatto, ma ho cercato di trasportarlo mentalmente in varie situazioni di gioco.

D: Cos'è cambiato nel tuo rapporto col tennis (se è cambiato)?

R: Più che un cambiamento col tennis, c’è stato un approfondimento sulle riflessioni e sul concetto dell'accettazione dell'errore o della necessità di dover cambiare modus operandi adattandomi alla situazione (di lezione o di partita), senza attribuire necessariamente a questo una connotazione negativa, ma anzi traendone un punto di forza o comunque un'acquisizione maggiore di esperienza tecnica e tattica.

D: Cos'è cambiato nel tuo rapporto con te stesso (se qualcosa è cambiato)?

R: Non credo sia cambiato qualcosa radicalmente in me, ma sicuramente c'è stato un aiuto nell'interpretare diversamente, in maniera più serena, delle situazioni scomode senza sfociare nella frustrazione e quindi nel colpevolizzarmi a prescindere.

Le sessioni di ipnosi sono state inoltre un'occasione per me e Simone di stringere ulteriormente un rapporto che, per quanto professionale e nonostante la differenza di età, è sempre stato amichevole. La mia sensazione è stata di aver maggiormente conosciuto Simone su un piano intuitivo, cogliendone le sfumature affettive. Questa conoscenza è stata utile alla creazione di immagini e metafore. Durante le sessioni mi è quindi capitato di seguire l'intuizione e apportare delle aggiunte al canovaccio che mi ero preparato per l'ipnosi (visibile in appendice 1). Seguivo, in quei casi, la forte convinzione che quella frase, quella metafora in più sarebbe stata utile a me e Simone in quel preciso momento.

Criticità

Il lavoro portato avanti è stata una sperimentazione in molti sensi:

- L'ipnologo è in fase di acquisizione della tecnica; per quanto non sembra avere inciso sulla possibilità di Simone di raggiungere un buono stato di trance, ciò ha limitato la fluidità delle immagini e la ricchezza delle alternative di iniziativa.
- La conoscenza ed il tipo di rapporto tra me e Simone non è quello nato tra atleta e psicologo sportivo. Tale aspetto pone la sperimentazione in una situazione di non omogeneità rispetto ad eventuali altri studi e ne invaliderebbe l'utilizzo dal punto di vista scientifico. Inoltre, nonostante la nostra precedente conoscenza e la prosecuzione di un rapporto esterno all'ipnosi non sembrano aver inquinato il lavoro, non è possibile averne la certezza.
- La mia conoscenza del tennis, per quanto a un livello di approfondimento maggiore rispetto a chi non lo pratica, non mi consente di osservare Simone come atleta. Ciò ha confinato l'intervento alle richieste di Simone; Il lavoro all'interno di un team avrebbe potuto dare una messa a punto più focalizzata ed efficace dell'ipnosi.

Possibili sviluppi

L'aspetto emotivo all'interno dello sport e le conseguenze in termini di concentrazione sono sempre più evidentemente connesse alla prestazione e al benessere dell'atleta. Sulla falsariga di questo studio, potrebbe valere la pena di proporre ad altri atleti un lavoro di riconcettualizzazione degli aspetti di disagio, lasciando loro delle chiavi di lettura che, viste in stato di trance invece che in normale stato di coscienza, sembrano incidere in modo più rapido ed approfondito.

Grazie mille a.....

Vorrei esprimere un profondo ringraziamento a chi mi ha supportato in quest'avventura:

In ordine cronologico, vorrei ringraziare Milena che mi ha convinto dell'utilità e del potere dell'approccio, il gruppo docenti CIICS ed in special modo Donatella e Paolo; grazie a maggior ragione a quest'ultimo per essersi assunto l'onere di guidarmi nella stesura di questo lavoro; un grazie ai compagni di corso per il proficuo scambio durante le sessioni di formazione.

Un grazie speciale a mia moglie (anche per la correzione della bozza) e mio figlio che hanno fatto a meno di me per il tempo necessario alla formazione e alla stesura della tesi.

Grazie a Simone per essersi coraggiosamente donato alla scienza e simpaticamente proposto per questo lavoro.

Appendici

Appendice 1

- Spiegel
- imitazione
- Sei davanti a una TV
trovi un canale in cui
danno il tennis, ma
in realtà è un cartone
animato. È una partita molto divertente
Vedi il campo, l'arbitro, i
giocatori, gli spettatori, tutto come
fosse un cartone animato.
Se ti soffermi sul viso di un
giocatore vedi da quel giocatore
sei tu.
Dall'altra parte a giocare contro
di te c'è un giocatore con il
naso da capra, non inquietante,
molto simpatico

Il cartone animato o entreci de la.
Cose decidi?

Ora ved qualche cosa di particolare
quando Capra obopia si mette
a ridere con grossi belati,
he belati con piccioli e diventanti,
ti accorgi che il campo ^{si un il piacere} si
restringe e la rete si abba un
po' quando Capra prova
colpi a rete o colpi molto
facili.

Lei ride e si diverte sia quando vede
che se ve male
Ti accorgi che a cambiare le
dimensioni del campo sei tu
del cartone animato.

Il campo è flessibile e puoi
con la forza delle tue mani
alzare e abbassare le rete,
allargarlo, stringerlo, allungarlo
accorciarlo, puoi allungare e
allargare la tua reteletta. Ti
viene tutto, e capisci, che piace
bene ma perde, è molto alligro
comunque, lo prende con fibrosità.
Decidi di imparare come fare il
potere della mente a modificare
il campo così anche lei potrà
piacere alla pari.

Capra per ringraziarti
decide di insegnarti come fare
per non soffrire se perdi.

Ti dice che la tua parte condanna
gli errori sacri e che puoi
modificare le tue sensazioni
spiacevoli. Ti dice senti le
tue sensazioni spiacevoli?
Puoi allora parlarne e stringerle
esattamente come fai con il
campello racchetta (come il sole)
o le prove

Tieni un colpo a rete

canovaccio II sessione

Durante la II sessione non ho preso appunti ma ho lavorato sulla base della I sessione aggiungendo il telecomando sulla base di un'intuizione durante la sessione stessa.

Canovaccio III sessione

Luogo sicuro
TV

Partita (pochi contro Nodal), pubblica
li accorgi di essere in un

loop temporale, hai la possi-
tà

di mandare avanti e indietro

hai scoperto testi nuovi sul
telecomando che adesso puoi
usare

c'è un testo per

(con cui puoi spiegare il
ciclo, quindi visto che
non serve modificare il
punto attuale, ma per
creare informazioni)

c'è un testo per assorbire il volume

dei tuoi pensieri

(hai una grande quantità
di parole ed hai una serie
di parole, e quindi di
parole da pubblicare)

c'è il vecchio testo per registrare

e rivedere gli errori

c'è un testo per vederti da fuori

quando copisti

(non parlare una copia
ma anche il tuo viso,
quindi il video/altro)

c'è un testo per controllare il livello dell'exp. Quando lo usi ti accorgi che qualsiasi cosa tu vada o - a buon fine ti aumenta il livello dell'exp. e quando ti focalizzi sul fatto che hai sbagliato il tuo livello di esperienza aumenta come se fosse su uno schermo distorto, ma torna se non ti focalizzi sui tuoi errori.

Poi trovi un ultimo testo.

È più difficile da vedere, perché per premere devi avvolgere il telecomando tra le dita.

È il testo più importante.
Ogni volta che lo premi ti accorgi
che torni lucido, divertito,
incontrato, libero, sul testo c'è
scelta la parola "eccitazione".
Quando lo premi senti come è fatto
dentro te l'esperienza di accettare i
tuoi errori, proprio come l'avvolgere il
telecomando, avvolgi te stesso in
un guscio di accoglienza e contem-
plamento. Questo ti restituisce conforto,
ti permette di alleviare il dolore, il bruciore,
farlo andare via distaccandolo. Puoi
premere il puls. quando vuoi, riviviti in
un abbraccio confortante e sapere
che questo non ti manderà

reacle di fronte a errori o
insuccessi.

Commenti:

avere come delle slides
molto veloci e ragionevoli
in fraz. di π

(decide di la volare un
"contenitore con l'alieno
chiedendo "perché è qui?
"cosa ti vuoi portare a casa"

La velocità con cui sono
arrivato a elaborare
come avessi accelerato
una serie di pensieri latenti

Canovaccio IV sessione

Capisci che devi adattarti al suo gioco Ti accorgi che il problema crea un pensiero che ti sposta su un'altra competizione che ti tiene impegnato allontanandoti dal gioco. Ti accorgi che il pulsante dell'accettazione non è sufficiente ma ha una seconda pressione più a lungo; premi e succede che si apre un'immagine della tua mente in cui vedi la possibilità di adattarti o no al gioco dell'avversario è una leva, sta nelle tue mani ed è reversibile. Allora ti accorgi che non è il tuo avversario ad importarti il gioco, ma sei sempre tu a decidere se è meglio per il tuo match continuare con il tuo stile o utilizzare la tua flessibilità. Puoi spostare la tua leva sull'adattarti o sul tuo gioco ad ogni colpo. La funzione può essere automatica o manuale, sei tu che lo decidi. Quando decidi di adattarti puoi associare a questa la funzione del pulsante che ti fa registrare e rivedere. Potrai così, anche in questo caso proseguire nel flusso del gioco, senza spostare la competizione su chi è più forte ad imporre il proprio gioco, e rivedendo in seguito, a partita finita come ciò sia avvenuto e come prevenirlo in un prossimo match

Appendice 2

Intervista a Simone a chiusura della quarta

Simone: Allora, ho avuto due sensazioni totalmente diverse, come se fossero divise totalmente. Una, in ipnosi e una a livello mentale, dove oggi sono stato molto più proiettato sulla parte tecnica rispetto alla parte emotiva e emozionale rispetto alle altre volte.

Fisicamente mi sono sentito meno pesante, cioè forse meno coinvolto fisicamente rispetto all'ultima volta dove ero totalmente abbandonato. Oggi ha sempre prevalso un pochettino la razionalità nello stare sulla parte tecnica. Quindi fisicamente ho percepito meno coinvolgimento della scorsa volta, mentalmente molto di più. La svolta è stata... Allora, la percezione che ho avuto è che a un certo punto tutti questi tasti che tu mi proponevi avessero un minimo comune multiplo, cioè nel senso che alla fine poi fossero tutti collegati tra loro, specialmente del tipo accettazione e... come posso dirti... accettazione e necessità di adattarti al colpo dell'avversario, perché a un certo punto il ragionamento che... che ho potuto fare è stato questo, sempre grazie alla garanzia dell'avere il tasto della revisione del corpo, perché avendo quella garanzia lì io dico "ok tu ti devi adattare all'avversario anche se non ti piace, se fai un errore è perché probabilmente tecnicamente non hai ancora i mezzi tecnici per poter affrontare una partita solo di variazione, cioè tu sei molto bravo ad imporre il tuo gioco e a tirare forte, per dire, quando c'è da fare una smorzata piuttosto che un back probabilmente hai ancora da allenarti un po' per stare a quei livelli lì, quindi vuol dire che il tuo avversario è più bravo, quindi non è che sei un cretino tu perché ci hai provato, probabilmente ci hai provato ma non sei ancora a un livello tale da poterla gestire questa variazione, quindi se perdi provando a farlo è corretto, basta che poi tu ti vada ad allenare e lì ci andiamo a ricollegare al discorso dell'accettazione di prima. Quindi se io non so fare un colpo, inutile che mi incazzo perché non lo so fare, quindi vuol dire che come ho colpito mille dritti nella mia vita dovrò fare mille palle corte, mille pallonetti, mille palle un po' più tagliate, un po' più molli. E quindi diciamo che avendo questa visione qua, quando alla fine tu mi hai detto "pensa alla

conclusione della partita”, l’altra volta mi appariva subito il risultato. Stavolta non so dirti quanto è finita. Cioè nel senso che per me non c’era un risultato. C’era che io abbia vinto, che io abbia perso, ho provato a fare qualcosa di diverso perché in quel momento era giusto fare così. Poi che io abbia vinto o abbia perso non conta granché perché in quel momento io potevo fare quello ed era giusto fare quello. perché se io avessi continuato a spingere come un caprone comunque l’avrei persa. Quindi perderla per perderla, tanto vale provare a fare la cosa corretta. E quindi è stato molto più proiettato sulla parte tecnica rispetto al...

Sandro: Quindi hai fatto focus proprio sulla parte tecnica.

Simone: Sì, e lì mi va anche ad alimentare un po’ quel discorso di presunzione che fa parte di incazzarti quando sbagli una cosa, nel senso che non sei Superman e devi accettare che alcune cose le sai fare peggio magari di altri colpi, però se ci pensi anche Djokovic alle olimpiadi ha sbagliato una volée facile e lui non posso dire che non sappia fare le volée, probabilmente le sa fare meno del diritto e rovescio quindi anche lui dovesse impostare una partita con palle corte e volée probabilmente la perde, quindi questa è stata un po’ la storia.

Sandro: E quando ti ho detto di salutare l’avversario che sensazione avevi?

Simone: Sicuramente ero più sereno. La cosa che mi ha colpito è che l’altra volta, se ti ricordi, avevo anche fatto quell’abbraccio lì perché la mia testa era andata molto più sull’emotività. Quindi c’era mio papà, i miei nonni, oggi c’era Roberto (allenatore e collaboratore di Simone) e suo cugino che è stato il mio maestro storico, perché era una parte più tecnica, quindi io nel pubblico oggi avevo gente più tecnica e meno emozionale, meno emotiva, quindi li ho salutati con molto meno coinvolgimento fisico ed emotivo, ma molto più sul pezzo, del tipo ok, sono sereno di quello che ho fatto, adesso in separata sede magari lo vediamo. Questo è stato un po’ il... così il quadro generale della situazione.

Sandro: E con chi stavi giocando? Con qualcuno che conosci?

Simone: Con una persona con cui ci ho già giocato e ci ho perso. Quindi so perfettamente cosa dovrei fare per portare la partita sui miei binari. Però è stato interessante perché ho avuto sensazioni molto diverse ma che sono andate in una direzione molto precisa, molto... molto netta e secondo me questa è una cosa che posso ricordarmelo anche nel momento in cui gioco perché chiaramente qua tranquillo eccetera, è molto più difficile fare tutto questo percorso durante il punto, se tu l’hai fatto prima puoi attingere a questi momenti qua, magari non ovviamente tutta l’oretta che abbiamo fatto, ma nei momenti in cui ti servono anziché abbandonarti alla frustrazione, attingere a questa sorta di pensiero più razionale.

Sandro: E tu hai in mente dei tornei?

Simone: No, nel senso che so che adesso non sono in una condizione per poterli fare, nel senso che prima devo ritagliarmi del tempo per allenarmi, perché altrimenti so che mi manca una parte e sfocerei nel nervosismo, quindi devo come posso dire, dovrei farli nel momento in cui riesco a ritagliarmi anche tempo per allenarmi, al mio livello ovviamente.

Sandro: Ok, e ti piacerebbe...

Simone: Sì, sì, sì, devo solo trovare il modo e il tempo di farlo, anche perché adesso io e Roby abbiamo questo problema che magari abbiamo già fatto, che ne so, 6-7 ore in campo, non abbiamo più né la testa e né la voglia per allenarci noi, perché magari vogliamo staccare un pochettino dal discorso tennis, quindi dobbiamo trovare magari una pausa pranzo o magari allenarci tra di noi, insomma dobbiamo trovare quella formula lì perché altrimenti diventa più complicato. Però mi piacerebbe riprendere un pochettino...

Sandro: Ho visto che toccavi i tasti.

Simone: Sì, era il momento in cui cercavo di collegarli, cioè di riunire in un unico pensiero tutti i tasti che abbiamo toccato, perché alla fine poi il cerchio si racchiude nel non pensare di saper fare tutto. Questo è stato il filo conduttore dei tasti, che poi ovviamente hanno le diverse ramificazioni: accettazione eccetera eccetera, però alla fine si traduce tutto nel non partire presuntuoso di dire “so fare tutto non posso sbagliare”, non è così, e questa è un po’ così la sensazione fisica che ho avuto. Rispetto all’altra volta nonostante mi sentissi meno pesante, mi scappava molto la mano, non so come mai, però è come se mi cadesse un po’, forse perché non pensavo tanto al fattore fisico, ma più all’aspetto mentale, allora il fisico ha ballato un pochettino di più, però è stato comunque molto focalizzante, molto piacevole come immersione.

Sandro: Sì, mi sei sembrato da subito con tre o quattro respiri andare facilmente in uno stato ipnotico.

Simone: Ho molta meno difficoltà rispetto alle prime volte a cadere in ipnosi, le ultime due volte come dici te con quattro respiri, probabilmente anche lì, la consapevolezza che sarei andato in quello stato lì probabilmente già aiuta a rilassarmi e poi altra cosa diciamo, l’introduzione alla serenità, alla situazione ideale, quindi luogo sicuro, monitor, identificazione nella partita nell’avversario è stato immediato. Come mi davi l’input, ta-tà, sapevo già, luogo, monitor, cioè è come se non avessi avuto bisogno di pensarci. Erano immagini che mi arrivavano, punto.

Sandro: Direttamente?

Simone: Tra virgolette lo sforzo del pensiero l’ho fatto unicamente quando è entrata la parte tecnica. Prima era tutto molto automatico, molto sì, come se fosse già parte del mio bagaglio. Queste sono state un po’ le sensazioni così generali.

Sandro: Ok, bene, bene.

Bibliografia

Casiglia E. (2020) & co. *MECHANISMS OF HYPNOTIC ANALGESIA EXPLAINED BY FUNCTIONAL MAGNETIC RESONANCE (fMRI)*

Casiglia E. & co. (2011) & co., *Hemodynamics following Real and Hypnosis-Simulated Phlebotomy*

Casula C. (2002) *Giardinieri principesse e porcospini* Milano

ElleMBERGER H. (1996) *Alla scoperta dell'inconscio storia della psichiatria dinamica* Torino

Erickson M. H. (1978) *Le nuove vie dell'ipnosi* Roma

Gay P. (1988) *Freud una vita per i nostri tempi* Roma

Granone F. (1976) *Trattato di ipnosi* Torino

Khazan I. Z. (2018) *Manuale clinico del biofeedback* Milano

Kiersten Janjigian (2024) *Picture perfect: the science behind mental imagery for peak performance and best practices for mental imagery protocol in sports*

Sacco G. (2016) *Manuale di biofeedback e psicofisiologia* Roma

Vercelli G., Bounous G., (2004) *Ghiande dello stesso ramo* Torino

Vercelli G. (2013) *l'intelligenza agonistica* Milano

Vercelli G. (2014) *Evidenze neuroscientifiche di trance ipnotica: evoluzione storica e applicazioni*