



Fondatore: Prof. Franco Granone

**CORSO DI FORMAZIONE IN IPNOSI CLINICA**

**E COMUNICAZIONE IPNOTICA**

**Anno 2024**

**“E.M.D.R., S.F.E.R.A. e IPNOSI in  
ambito sportivo ciclistico, esperienza  
durante il Giro d’Italia 2020”**

Candidato:  
Paolo Raugei

Relatori:  
Paolo Granone e Giuseppe Vercelli

## **INTRODUZIONE**

Il Giro d'Italia è una delle manifestazioni sportive di maggior prestigio del nostro Paese, la cui storia affonda le radici in un passato antico e glorioso in cui il ciclismo era il vero sport nazionale, più importante perfino del calcio. È una corsa in 21 tappe della durata di 3 settimane per un totale di più di 3000 km che si tiene nel mese di maggio. Benché organizzata in Italia, all'evento partecipano atleti di tutte le nazionalità. Per questo il Giro è considerato uno delle tre grandi corse a tappe insieme al Tour de France e alla Vuelta di Spagna.

Il percorso della gara varia di anno in anno, tra salite di montagna (la parte più emozionante) e tratti collinari o pianeggianti. A volte il percorso sconfinava anche in altri Paesi per scopi promozionali o ricorrenze particolari.

Di solito l'ultima tappa si tiene a Milano, ma questa non è una regola assoluta: ultimamente anche a Roma e in passato a Verona. L'evento venne istituito dalla Gazzetta dello Sport e la prima edizione fu nel maggio del 1909. Da allora il Giro si è sempre corso, ad eccezione delle tragiche parentesi delle due guerre mondiali, quando l'Europa era terra di morte e anche gli atleti dovevano spesso combattere nei rispettivi eserciti. Nei decenni il Giro d'Italia ha regalato imprese epiche e rivalità leggendarie come il dualismo tra Fausto Coppi e Gino Bartali tra gli anni '30 e '50. Il simbolo più distintivo del Giro - e che

ormai è entrato nel nostro linguaggio quotidiano - è la Maglia Rosa, indossata dal leader della classifica generale (che può cambiare nel corso della competizione e che identifica fino all'ultimo giorno l'atleta che sta impiegando il minor tempo nel compiere le varie tappe). Tale indumento dal colore così acceso venne introdotto nel 1931 dal giornalista sportivo Armando Cougnet. Il rosa ovviamente fu scelto per omaggiare le pagine della Gazzetta dello Sport, che dal 1899 viene stampata appunto su carta rosa. I corridori che hanno vinto più edizioni sono stati gli italiani Alfredo Binda e Fausto Coppi e il belga Eddy Merckx.

Ha detto Romain Bardet: "Il ciclismo è un'enorme quantità di sofferenza, di dubbi, di tentativi di scansare pericoli e solo di tanto in tanto buoni risultati. Credo che il senso del ciclismo stia tutto nel processo. L'esperienza da ciclista ti insegna molto, perché sopporti tanto dolore, tanta sofferenza, tanti dubbi. È un condensato di quello che ciascuno sperimenta nella vita".

È comprensibile come in gare così logoranti e con così tante variabili, l'aspetto psicologico sia molto rilevante.

## **S.F.E.R.A.**

Il modello S.F.E.R.A., ideato e applicato nell'ambito di vari sport dal Prof. Giuseppe Vercelli, rappresenta la base per sostenere l'atleta e fornirgli alcuni strumenti per migliorare la sua prestazione. S.F.E.R.A. è l'acronimo di Sincronia, Forza, Energia, Ritmo, Attivazione che rappresentano le principali skills mentali dell'atleta di pari importanza alle capacità tecniche e fisiche.

La Sincronia è la capacità di essere completamente presenti a ciò che si sta facendo nel momento della prestazione. Il segreto della Sincronia consiste nell'immaginare e fare nello stesso tempo. L'atleta è in Sincronia con il suo gesto sportivo se sta pensando all'azione che sta svolgendo, riesce a fare esattamente quello che intende fare, la sua mente è concentrata su ciò che sta realizzando, percepisce le migliori sensazioni durante l'azione, ha mantenuto costante l'attenzione durante tutta la gara/allenamento. Non è in Sincronia se sta pensando a qualcos'altro, ha paura di sbagliare, si chiede cosa pensano e dicono gli altri di lui se non facesse bene, sta pensando a qualcosa accaduto prima o a cosa potrebbe succedere dopo, diventano rilevanti per la sua prestazione persone che disturbano durante la gara o l'allenamento.

La Forza riguarda invece le capacità/abilità fisiche, tecniche e psicologiche che la persona riconosce di possedere ai fini di una prestazione d'eccellenza. Sono

connesse con il costrutto dell'autoefficacia. L'atleta è in Forza se si prende la responsabilità nei momenti decisivi, sa sfruttare i suoi colpi migliori quando serve, è deciso e sicuro di sé, si assume la responsabilità dopo un errore. Non è in Forza se commette molti errori gratuiti, si guarda attorno, è poco presente nell'azione, non mette in pratica le indicazioni del coach, fa scelte sbagliate, si trova in posizioni errate nel campo di gara.

L'Energia è l'uso attivo della forza e della potenza; se usata in modo appropriato, ci consente di utilizzare al meglio le risorse, fisiche e mentali, al fine di ottenere un buon risultato.

Un utilizzo scarso o eccessivo dell'Energia genera una sensazione di stanchezza.

È il fattore delle emozioni.

L'atleta è in Energia se dosa bene la potenza dei colpi, non spreca le energie arrabbiandosi con sé, con i compagni, gli avversari o l'arbitro. È grintoso in maniera equilibrata nel campo di gara. Non è in Energia se ha la testa bassa, le spalle curve e si trascina sul campo. Non è in Energia se è troppo aggressivo e cede facilmente alle provocazioni oppure non riesce a regolare la potenza.

Il Ritmo è ciò che genera il giusto flusso nella sequenza dei movimenti: un'ordinata successione negli intervalli di tempo. È ciò che dà qualità all'azione, infatti chi utilizza bene il Ritmo viene percepito come elegante.

L'atleta è in Ritmo se è fluido e armonico nei movimenti, ha leadership, ha il controllo della situazione.

L'atleta non è in Ritmo se ha le sensazioni di non riuscire a stare dietro gli eventi, ha l'impressione di non andare avanti, si sente bloccato oppure perde la connessione con gli altri oppure si muove nervosamente e a scatti.

L'Attivazione è il motore motivazionale, è la massima espressione della passione che permette di superare i limiti.

Coincide con la condizione fisica e mentale che l'atleta vive nel momento in cui si sente pronto per la prestazione.

L'atleta è attivato se si sente motivato interiormente rispetto all'obiettivo; lavora con gioia e divertimento; riesce a trasmettere agli altri la propria passione.

Non è attivato se è demotivato, ha obiettivi non chiari o non stimolanti.

Questo approccio contribuisce in maniera importante a fare luce sugli aspetti motivazionali e dinamici della prestazione sportiva che possono essere attivati attraverso l'ipnosi, tuttavia non prende in considerazione gli aspetti inibitori che possono derivare soprattutto da stress, paure e in alcuni casi addirittura traumi pregressi, che possono inficiare la prestazione dell'atleta. È per questo che tale metodo può essere integrato con l'E.M.D.R.

## **E.M.D.R.**

L'EMDR (acronimo di: *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, Desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari) è un approccio terapeutico utilizzato per il trattamento del trauma e di problematiche legate allo stress, soprattutto allo stress traumatico.

L'EMDR si focalizza sul ricordo dell'esperienza traumatica ed è una metodologia che utilizza i movimenti oculari o altre forme di stimolazione alternata destro/sinistra per trattare disturbi legati direttamente a esperienze traumatiche o particolarmente stressanti dal punto di vista emotivo.

Dopo una o più sedute di EMDR, i ricordi disturbanti legati all'evento traumatico hanno una desensibilizzazione, perdono la loro carica emotiva negativa. Il cambiamento è molto rapido, indipendentemente dagli anni che sono passati dall'evento. L'immagine cambia nei contenuti e nel modo in cui si presenta, i pensieri intrusivi in genere si attutiscono o spariscono, diventando più adattivi dal punto di vista terapeutico e le emozioni e sensazioni fisiche si riducono di intensità. L'elaborazione dell'esperienza traumatica che avviene con l'EMDR permette al paziente, attraverso la desensibilizzazione e la ristrutturazione cognitiva che avviene, di cambiare prospettiva, cambiando le valutazioni cognitive su di sé, incorporando emozioni adeguate alla situazione oltre ad

eliminare le reazioni fisiche. Questo permette, in ultima istanza, di adottare comportamenti più adattivi. Dal punto di vista clinico e diagnostico, dopo un trattamento con EMDR il paziente non presenta più la sintomatologia tipica del disturbo post-traumatico da stress, quindi non si riscontrano più gli aspetti di intrusività dei pensieri e ricordi, i comportamenti di evitamento e l'iperarousal (ipereccitazione) neurovegetativo nei confronti di stimoli legati all'evento, percepiti come pericolo. Un altro cambiamento significativo è dato dal fatto che il paziente discrimina meglio i pericoli reali da quelli immaginari condizionati dall'ansia. Si sente che veramente il ricordo dell'esperienza traumatica fa parte del passato e quindi viene vissuta in modo distaccato. I pazienti in genere riferiscono che, ripensando all'evento, lo vedono come un "ricordo lontano", non più disturbante o pregnante dal punto di vista emotivo. Dopo l'EMDR il paziente ricorda l'evento, ma il contenuto è totalmente integrato in una prospettiva più adattiva. L'esperienza è usata in modo costruttivo dall'individuo ed è integrata in uno schema cognitivo ed emotivo positivo.

L'approccio EMDR, adottato da un numero sempre crescente di psicoterapeuti in tutto il mondo, è basato sul modello di elaborazione adattiva dell'informazione (AIP). Secondo l'AIP, l'evento traumatico vissuto dal soggetto viene immagazzinato in memoria insieme alle emozioni, percezioni, cognizioni e sensazioni fisiche disturbanti che hanno caratterizzato quel momento. Tutte queste

informazioni immagazzinate in modo disfunzionale, restano “congelate” all’interno delle reti neurali e incapaci di mettersi in connessione con le altre reti con informazioni utili. Le informazioni “congelate” e racchiuse nelle reti neurali, non potendo essere elaborate, continuano a provocare disagio nel soggetto, fino a portare all’insorgenza di patologie come il disturbo da stress post traumatico (PTSD) ed altri disturbi psicologici. Le cicatrici degli avvenimenti più dolorosi, infatti, non scompaiono facilmente dal cervello: molte persone continuano dopo decenni a soffrire di sintomi che ne condizionano il benessere e impediscono loro di riprendere una nuova vita.

L’obiettivo dell’EMDR è quello di ripristinare il naturale processo di elaborazione delle informazioni presenti in memoria per giungere ad una risoluzione adattativa attraverso la creazione di nuove connessioni più funzionali. Una volta avvenuto ciò, il paziente può vedere l’evento disturbante e se stesso da una nuova prospettiva. L’EMDR considera tutti gli aspetti di un’esperienza stressante o traumatica, sia quelli cognitivi ed emotivi che quelli comportamentali e neurofisiologici. Utilizzando un protocollo strutturato il terapeuta guida il paziente nella descrizione dell’evento traumatico, aiutandolo a scegliere gli elementi disturbanti importanti. Al termine della seduta di EMDR, quando il processo di rielaborazione ha raggiunto la risoluzione adattativa, l’esperienza è usata in

modo costruttivo dalla persona ed è integrata in uno schema cognitivo ed emotivo positivo.

Attraverso il trattamento con l'EMDR è dunque possibile alleviare la sofferenza emotiva e permettere la riformulazione delle credenze negative.

Questo approccio risulta efficace anche con i pazienti che hanno difficoltà nel verbalizzare l'evento traumatico che hanno vissuto. L'EMDR, infatti, utilizza tecniche che possono fornire al paziente un maggior controllo verso le esperienze di esposizione (poiché non si basa su interventi verbali), e che possono aiutarlo nella regolazione e nella gestione delle emozioni intense che potrebbero scaturire durante la fase di elaborazione.

Nel lasso di trent'anni dalla sua scoperta, ad opera della ricercatrice americana Francine Shapiro, l'EMDR ha ricevuto più conferme scientifiche di qualunque altro metodo usato nel trattamento dei traumi. Oggi è riconosciuto come metodo *evidence based* per il trattamento dei disturbi post traumatici, approvato, tra gli altri, dall'*American Psychological Association* (1998-2002), dall'*American Psychiatric Association* (2004), dall'*International Society for Traumatic Stress Studies* (2010) e dal nostro *Ministero della salute* nel 2003. L'Organizzazione Mondiale della Sanità, nell'agosto del 2013, ha riconosciuto l'EMDR come trattamento efficace per la cura del trauma e dei disturbi ad esso correlati. L'efficacia dell'EMDR è stata dimostrata in tutti i tipi di

trauma, sia per il Disturbo Post Traumatico da Stress che per i traumi di minore entità. La ricerca recente mostra che, attraverso l'utilizzo dell'EMDR, le persone possono beneficiare degli effetti di una psicoterapia che una volta avrebbe impiegato anni per fare la differenza. Alcune ricerche hanno infatti dimostrato che, tra l'84% e il 90% dei pazienti che riportavano l'esperienza di un singolo evento traumatico, non mostravano più i sintomi di un Disturbo da Stress Post-traumatico dopo sole 3 sessioni di EMDR da 90 minuti ciascuna. La ricerca riguardante l'EMDR è una delle prime in cui sono stati evidenziati i cambiamenti neurobiologici che si verificano durante ogni seduta di psicoterapia, rendendo l'EMDR il primo trattamento psicoterapeutico con un'efficacia neurobiologica provata. Le scoperte in questo campo confermano l'associazione tra i risultati clinici di questa terapia e alcuni cambiamenti a livello delle strutture e del funzionamento cerebrale.

Dato il riconoscimento a livello mondiale dell'efficacia di questo metodo terapeutico per il trattamento del trauma, ad oggi più di 120.000 clinici in tutto il mondo usano questa terapia. Milioni di persone sono state trattate con successo negli ultimi anni.

La desensibilizzazione viene effettuata attraverso la stimolazione oculare operata dal terapeuta: il paziente viene invitato a focalizzarsi sul ricordo traumatico e a seguire con lo sguardo i movimenti delle mani effettuati dal terapeuta. In questo modo, il paziente è obbligato a

compiere dei movimenti oculari al ritmo dei movimenti del terapeuta. Proprio questi movimenti oculari ritmici che avvengono mentre il paziente individua l'immagine traumatica e le sensazioni negative ad essa associate, dovrebbero favorire la rielaborazione delle informazioni rimaste "congelate" fino a quel momento, fino ad arrivare alla risoluzione e all'allontanamento del senso di disagio. In alternativa ai movimenti oculari, è possibile utilizzare altre forme di stimolazione alternata destra/sinistra. Ad esempio, con l'accensione di due punti luminosi diametralmente opposti, oppure toccando ripetutamente le mani dell'individuo in modo alternato.

Successivamente avviene la ristrutturazione cognitiva dell'evento traumatico o stressante; in altri termini, il paziente viene spinto a modificare in positivo la prospettiva sull'evento traumatico. Il terapeuta anche in questa fase continua con la stimolazione oculare oppure, e questo è proprio la parte innovativa di questa tesi, può far visualizzare al paziente la parte positiva/ricostruttiva attraverso il trattamento ipnotico.

## **IPNOSI**

L'IPNOSI è uno stato di coscienza particolare, durante la quale sono possibili notevoli modifiche comportamentali e somato-viscerali con un rapporto privilegiato operatore/soggetto. Tale particolare condizione psicofisica dinamica e non statica è caratterizzata da una prevalenza delle funzioni rappresentativo-emotive su quelle critico intellettive, è un modo di essere dell'organismo, che si instaura ogni qual volta intervengano particolari stimoli emozionali e sensitivo-motori. Questo stato di coscienza si ottiene con varie tecniche di induzione mediante le quali si cerca di guidare l'attenzione del soggetto verso stimoli esterni e/o percezioni interne (es. frequenza e fasi degli atti respiratori, tono muscolare, sensazioni tattili o termiche ecc.). L'induzione, parte iniziale della procedura ipnotica, è stata definita: qualunque modalità, adeguata all'operatore, al soggetto e al rapporto ipnotico, atta a innescare il monoideismo plastico. Il monoideismo è la focalizzazione su una sola idea. Diviene plastico quando la sua rappresentazione si attua in esperienza fenomenica verificabile o ratificabile. Tutte le tecniche induttive di ipnosi, anche quelle che non si definiscono come tali, possono essere valide, secondo chi le esegue e le modalità e il tempo della loro applicazione, quando portano alla realizzazione del monoideismo plastico. L'induzione consiste nell'attivazione dell'emisfero destro quando lenta, e anche nell'attivazione dei centri posteriori e del

precuneo quando più rapida. Ciò conferisce all'induzione caratteri di realtà ontica a sé stante.

Una volta indotta la condizione ipnotica, l'operatore cerca di fornire all'atleta delle suggestioni mirate, tese a riempire i deficit di performance di SFERA. Queste suggestioni possono essere evocate mediante metafore, racconti fantasiosi, immagini oniriche o semplicemente richiamando sensazioni o ricordi del passato dell'atleta o proiettandolo in possibili scenari futuri.

Date queste premesse, la tesi vuole dimostrare da una parte l'applicabilità in sequenza di EMDR, SFERA e IPNOSI associate alla prestazione ciclistica con una successione e un'integrazione ben precise, dall'altra questo è anche il resoconto di un'esperienza sportiva prestigiosa e meravigliosa con dei risultati veramente inaspettati.

## DESCRIZIONE EVENTO SPORTIVO

L'edizione del Giro d'Italia 2020 per la pandemia Covid fu spostata da maggio a ottobre, circostanza mai accaduta in più di 100 anni di storia. Nonostante il periodo autunnale, furono confermate le stesse tappe, comprese quelle di alta montagna e soprattutto quella durissima programmata negli ultimi giorni, quindi a fine ottobre, con il clima a quelle alte quote già decisamente invernale. Si trattava della tappa più dura della storia dei Grandi Giri per chilometri e altimetria.

	year	event	stage	elevation_gain_in_meters	distance	elevation_per_km
1	2020	Giro d'Italia	18	5542	207.00	26.77
2	2017	Giro d'Italia	16	5379	222.00	24.23
3	2019	Giro d'Italia	20	5350	194.00	27.58
4	2020	Giro d'Italia	17	5315	203.00	26.18
5	2020	World Championships	0	5284	258.20	20.46
6	2016	Giro d'Italia	14	5134	210.00	24.45
7	2017	Pro Ötztaler 5.500	0	5013	217.40	23.06
8	2018	Tour de France	12	5001	175.50	28.50
9	2012	Giro Ciclistico d'Italia	8	4997	168.20	29.71
10	2013	Volta a Catalunya	3	4953	180.10	27.50
11	2015	Vuelta a España	16	4924	184.00	26.76
12	2016	Vuelta a España	14	4908	196.00	25.04
13	2015	Vuelta a España	11	4907	138.00	35.56
14	2015	Giro d'Italia	19	4886	236.00	20.70
15	2019	Giro d'Italia	13	4862	196.00	24.81
16	2016	Giro di Lombardia	0	4844	241.00	20.10
17	2018	World Championships	0	4738	259.40	18.27
18	2018	Tour de France	19	4737	200.50	23.63
19	2019	Giro d'Italia	16	4732	226.00	20.94
20	2019	Tour de France	18	4693	208.00	22.56
21	2018	Tirreno - Adriatico	4	4672	219.00	21.33
22	2014	Tour of Japan	5	4657	147.40	31.59
23	2016	Vuelta a España	20	4598	193.20	23.80
24	2020	Giro d'Italia	5	4593	225.00	20.41
25	2018	Tour of California	6	4581	196.50	23.31

Nei giorni precedenti cercavo come medico di razionalizzare e inquadrare scientificamente la durezza di quella giornata e magari provare a rassicurare i corridori. Ma, in effetti, come si può capire da questa successiva

tabella molto probante che fa riferimento alla temperatura percepita dall'atleta in caso di basse temperature associate a varie intensità del vento, quella tappa sarebbe stata con tutta probabilità ai limiti della sopportazione umana. Si prevedeva infatti una temperatura sul Passo dello Stelvio di -5 con neve e gelo; se in discesa la velocità raggiunta fosse stata 50-60 km/h (anche ridotta per lo standard dei professionisti), la temperatura percepita, assolutamente proibitiva, sarebbe stata di -18 ... in concomitanza di uno sforzo così al limite. E l'organizzazione non accennava a modificare il percorso per motivi di spettacolarità e sponsor.

Vento in km/h	P	B														
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	
20	20	20	20	19	19	19	19	19	19	19	18	18	18	18		
19	19	19	18	18	18	18	18	17	17	17	17	17	17	17		
18	18	18	17	17	17	16	16	16	16	16	15	15	15	15		
17	17	16	16	15	15	15	15	15	14	14	14	14	14	14		
16	16	15	15	14	14	14	13	13	13	13	13	12	12	12		
15	15	14	13	13	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11		
14	14	13	12	12	11	11	11	10	10	10	10	10	9	9		
13	12	11	11	10	10	9	9	9	9	8	8	8	8	8		
12	11	10	9	9	8	8	8	7	7	7	7	7	6	6		
11	10	9	8	8	7	7	6	6	6	6	5	5	5	5		
10	9	8	7	6	6	5	5	5	4	4	4	4	3	3		
9	8	6	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2		
8	6	5	4	4	3	3	2	2	2	1	1	1	1	0		
7	5	4	3	2	2	1	1	0	0	0	-1	-1	-1	-1		
6	4	3	2	1	0	0	-1	-1	-1	-2	-2	-2	-3	-3		
5	3	1	0	-1	-1	-2	-2	-3	-3	-3	-3	-4	-4	-4		
4	2	0	-1	-2	-3	-3	-3	-4	-4	-5	-5	-5	-5	-6		
3	1	-1	-2	-3	-4	-4	-5	-5	-6	-6	-6	-7	-7	-7		
2	-1	-3	-4	-5	-5	-6	-6	-7	-7	-7	-8	-8	-8	-9		
1	-2	-4	-5	-6	-7	-7	-8	-8	-9	-9	-9	-10	-10	-10		
0	-3	-5	-6	-7	-8	-9	-9	-10	-10	-10	-11	-11	-11	-12		
-1	-4	-6	-8	-9	-9	-10	-10	-11	-11	-12	-12	-13	-13	-13		
-2	-6	-8	-9	-10	-11	-11	-12	-12	-13	-13	-14	-14	-14	-15		
-3	-7	-9	-10	-11	-12	-13	-13	-14	-14	-15	-15	-15	-16	-16		
-4	-8	-10	-11	-12	-13	-14	-15	-15	-16	-16	-17	-17	-17	-18		
-5	-9	-11	-13	-14	-15	-15	-16	-17	-17	-18	-18	-18	-19	-19		
-6	-10	-13	-14	-15	-16	-17	-17	-18	-19	-19	-19	-20	-20	-21		
-7	-11	-14	-15	-16	-17	-18	-19	-19	-20	-20	-21	-21	-22	-22		
-8	-13	-15	-17	-18	-19	-20	-20	-21	-21	-22	-22	-23	-23	-24		
-9	-14	-16	-18	-19	-20	-21	-22	-22	-23	-23	-24	-24	-24	-25		
-10	-15	-18	-19	-20	-21	-22	-23	-24	-24	-25	-25	-26	-26	-27		
-11	-16	-19	-21	-22	-23	-24	-24	-25	-26	-26	-27	-27	-28	-28		
-12	-17	-20	-22	-23	-24	-25	-26	-26	-27	-28	-28	-29	-29	-29		
-13	-19	-21	-23	-24	-26	-26	-27	-28	-29	-29	-30	-30	-31	-31		
-14	-20	-23	-24	-26	-27	-28	-29	-29	-30	-31	-31	-32	-32	-32		
-15	-21	-24	-26	-27	-28	-29	-30	-31	-31	-32	-33	-33	-33	-34		
-16	-22	-25	-27	-28	-30	-31	-31	-32	-33	-33	-34	-34	-35	-35		
-17	-23	-26	-28	-30	-31	-32	-33	-34	-34	-35	-35	-36	-36	-37		
-18	-25	-28	-30	-31	-32	-33	-34	-35	-36	-36	-37	-37	-38	-38		
-19	-26	-29	-31	-32	-34	-35	-36	-36	-37	-38	-38	-39	-39	-40		
-20	-27	-30	-32	-34	-35	-36	-37	-38	-38	-39	-40	-40	-41	-41		
-21	-28	-31	-33	-35	-36	-37	-38	-39	-40	-41	-41	-42	-42	-43		
-22	-29	-33	-35	-36	-38	-39	-40	-41	-41	-42	-43	-43	-44	-44		
-23	-30	-34	-36	-38	-39	-40	-41	-42	-43	-43	-44	-45	-45	-46		
-24	-32	-35	-37	-39	-40	-42	-43	-43	-44	-45	-46	-46	-47	-47		
-25	-33	-36	-39	-40	-42	-43	-44	-45	-46	-46	-47	-48	-48	-49		
-26	-34	-38	-40	-42	-43	-44	-45	-46	-47	-48	-48	-49	-50	-50		
-27	-35	-39	-41	-43	-44	-46	-47	-48	-48	-49	-50	-51	-51	-52		
-28	-36	-40	-43	-44	-46	-47	-48	-49	-50	-51	-51	-52	-53	-53		
-29	-38	-41	-44	-46	-47	-48	-49	-50	-51	-52	-53	-54	-54	-55		
-30	-39	-43	-45	-47	-49	-50	-51	-52	-53	-54	-54	-55	-56	-56		
-31	-40	-44	-46	-48	-50	-51	-52	-53	-54	-55	-56	-56	-57	-58		
-32	-41	-45	-48	-50	-51	-53	-54	-55	-56	-56	-57	-58	-59	-59		
-33	-42	-46	-49	-51	-53	-54	-55	-56	-57	-58	-59	-59	-60	-61		
-34	-44	-48	-50	-52	-54	-55	-56	-58	-58	-59	-60	-61	-62	-62		
-35	-45	-49	-52	-54	-55	-57	-58	-59	-60	-61	-62	-62	-63	-64		

Questa era la situazione del Passo dello Stelvio pochi giorni prima:



L'aspetto proibitivo riguardava il problema alimentare legato all'assunzione calorica per la termoregolazione e lo sforzo fisico già massimizzato. Avevo consapevolezza che non si sarebbe potuto ottenere con l'alimentazione perigara un introito calorico sufficiente. E questo aspetto così drammatico era già stato percepito anche dai corridori e da tutto lo staff. Ipotizzavo soprattutto il rischio di sincopi da freddo. La loro ansia era poi per le eventuali cadute sull'asfalto così gelato. In entrambi i casi sarebbe stato molto probabile il ritiro dalla corsa. Quasi sempre i contratti sono annuali e non terminare il Giro sarebbe stata sicuramente una nota negativa nel loro curriculum, che avrebbe potuto compromettere la possibilità di

restare l'anno successivo nel mondo professionistico. Ricordo anche che tutti noi e forse in maniera più pesante gli atleti professionisti stavano vivendo gli aspetti post-traumatici specifici della prima ondata Covid con l'incertezza del futuro anche professionale e gli esiti dello stop per mesi di tutta l'attività sportiva. Immaginatoci lo stress che può avere provato un atleta abituato ad allenarsi con uscite quotidiane outdoor in bici di almeno 4 ore, costretto durante la pandemia ad allenarsi soltanto tra le mura domestiche con i cosiddetti rulli (home trainer). C'era anche un altro timore più contingente: quello di contrarre "ora" il Covid, interrompere la gara, con il rischio di contagiare il resto del team e indurre tutti gli altri a un forzato ritiro.

## **DESCRIZIONE DEL TARGET**

In prossimità della tappa dello Stelvio, nella mia squadra erano rimasti 6 corridori su 8, perché uno di loro si era ritirato in seguito ad una caduta con un grave trauma cranico ed un altro per una tendinite del rotuleo veramente invalidante. 3 di loro avevano già concluso più volte il Giro d'Italia e 3 invece erano alla loro prima esperienza. I primi 3 erano terrorizzati nella consapevolezza e gli altri invece vivevano nell'ansia dell'inconsapevolezza. Dei 6 compagni di squadra uno era olandese, ma parlava bene l'italiano, avendo corso da anni nel nostro Paese.

Analizzando la problematica secondo la metodica S.F.E.R.A., la prestazione sarebbe risultata fortemente compromessa per carenza di SINCRONIA e di ATTIVAZIONE. Infatti, per quanto riguarda la SINCRONIA, la mente del ciclista non era presente, concentrata solo sul gesto atletico, ma risultava focalizzata su fattori non legati in senso stretto alla competizione; la paura e l'ansia stavano invadendo la loro mente riducendo le necessarie connessioni con l'azione sportiva.

“La paura è l'emozione più difficile da gestire. Il dolore si piange, la rabbia si urla, ma la paura si aggrappa silenziosamente al cuore” (Gregory David Roberts).

Per quanto riguarda l'ATTIVAZIONE, il motore motivazionale di ciascuno di loro era in esaurimento, anche per gli esiti della prima pandemia Covid che stava

riducendo la passione e la forza interiore, l'armonia e l'equilibrio nel fare e nel dirigersi verso l'obiettivo desiderato. Si aggiungeva poi l'esperienza così destabilizzante della cronologia a fine ottobre delle tappe in montagna.

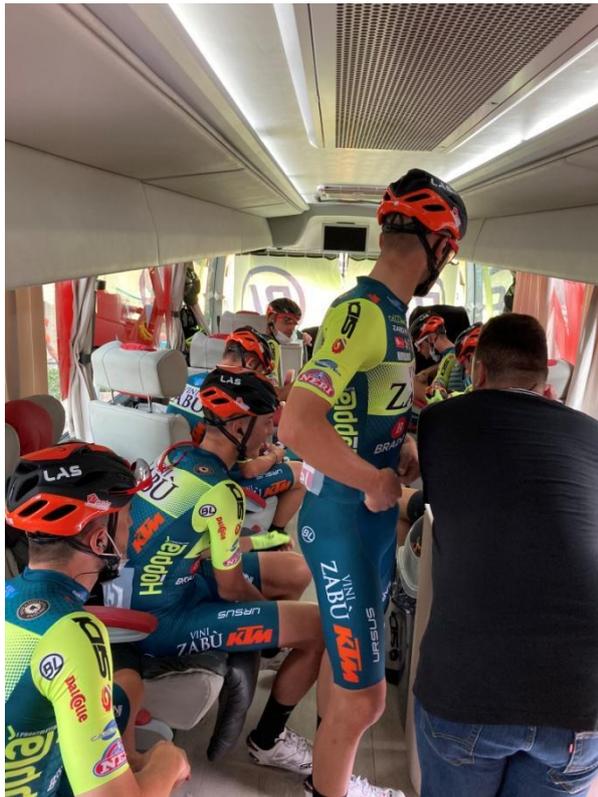
Pensai allora che proprio il pullman della squadra potesse essere il luogo ideale per realizzare il supporto psicologico con una successione di EMDR e IPNOSI.

L'alternativa sarebbe stata una sala in hotel, che mi sembrava però un ambiente anonimo, non personalizzato dai corridoi, dato che praticamente ogni giorno la squadra si trasferiva da un luogo di partenza/arrivo a un altro, cambiando sede.

Il pullman invece per ciascuno di loro rappresenta un rifugio, un luogo protetto. All'interno nella parte anteriore si trovano 8 comode poltrone massaggianti e orientabili a piacere con a fianco delle piccole mensole, delle ante e dei cassetti dove i corridori tengono i loro oggetti più cari e i portafortuna, ascoltano in cuffia la musica preferita, lasciano su quei ripiani durante la gara il cellulare che li sommerge di messaggi, di articoli sui social media, di telefonate. Nel pullman si rientra subito dopo la gara, si trova finalmente refrigerio e bibite fresche oppure magari, dopo una giornata di freddo e pioggia, un tepore agognato da ore, del tè caldo e sempre abbondante pasta o riso. Nella parte posteriore del pullman ci sono anche 3 docce dove spesso riescono a lavare via la fatica e l'ansia

della gara; abiti asciutti, addirittura profumati dai massaggiatori, li aspettano poi sulle poltrone. Se ci sono state delle cadute, subito dopo la doccia, in questo luogo si fanno le medicazioni, si puliscono le ferite da asfalto e sporczia. Nel pullman i direttori sportivi fanno il briefing prima della competizione, assegnano i ruoli specifici durante le varie fasi, indicano chi di loro in quella giornata dovrà o potrà emergere per fare un buon risultato; nelle parole dei direttori sportivi iniziano a concretizzarsi i loro sogni. Il pullman è in sintesi un luogo affettivo, quasi sacro, dove gli atleti ritrovano la pace post-gara e cercano la concentrazione e i giusti stimoli pre-gara.







Decisi per questi motivi di sfruttare questo ambiente di per sé già “ipnotizzante” per tentare un lavoro psicologico collettivo sui 6 atleti.

Era la mattina della famosa tappa dello Stelvio, 1-2 ore prima dello start.

Invitai tutti gli altri (autista, direttori sportivi, massaggiatori, addetto stampa, fotografo, influencer) a lasciare il pullman, feci chiudere la tenda in corrispondenza del parabrezza per isolarsi più possibile e ridurre la luminosità, creare una vera e propria penombra; mi feci mostrare poi all'autista come poter attivare con accensione alternata le due file di luci sopra le poltrone.

Spiegai brevemente loro che avremmo fatto un training mentale per migliorare la prestazione.

Accendendo in modo alterno le due file di luci sopra le loro teste, li invitai a seguire con lo sguardo l'alternanza luminosa mentre cercavo di far visualizzare e scatenare dentro di loro la paura e l'ansia della prossima tappa con tutti i suoi aspetti.

*“Tra poco sarete circondati da muri di neve, la visibilità sarà minima, le mani diventeranno insensibili, dolenti per il freddo, il vostro respiro sempre più frequente vi precederà con una nuvola di condensa che accompagnerà la fatica che sarà talmente intensa da obnubilarvi il sensorio; su quelle pendenze e su quella salita infinita le energie staranno per mancare, i muscoli delle gambe si faranno contratti e dolenti, mentre tratti ghiacciati dai muri di neve a fianco scenderanno sulla strada, con il rischio in ogni momento di scivolare e cadere ... “*

Mi proposi di fornire loro anche un ancoraggio di questa applicazione EMDR, dato che la situazione stressante

sarebbe accaduta alcune ore dopo e la mia intenzione era di riproporre questo trattamento più a ridosso possibile dell'evento, addirittura in simultanea.

A questo punto occorre una breve premessa/precisazione tecnica sul significato di pedalare "en danseuse". La posizione che i francesi definiscono "en danseuse" viene adottata dal ciclista quando va "in piedi sui pedali", cioè, come si dice in altro termine tecnico, "fuori sella". Alternata alla posizione "classica" (seduti), questa tecnica di pedalata offre vari vantaggi.

Quando adotta questo sistema di pedalata, il ciclista sta in piedi sui pedali, alzando il fondoschiena dalla sella e ondeggiando da una parte all'altra. In quel momento ha solo quattro punti di appoggio sulla bici (le due mani sul manubrio e i due piedi sui pedali), eliminando il quinto appoggio della posizione tradizionale (natiche sulla sella). Questa posizione è generalmente utilizzata dal ciclista in salita, quando diventa dura (in alternanza con la posizione seduta) e durante i rilanci o gli sprint. Genera più potenza.



Mi sono proposto di servirmi appunto dell'ondeggiamento altalenante del ciclista durante la salita del passo dello Stelvio per riprodurre l'alternanza di attivazione dei due emisferi in concomitanza del pensiero angosciante veramente in atto. Nel momento in cui fossero stati nella posizione "en denseuse", li avrei ancorati a quelle visualizzazioni angoscianti da me riprodotte nel pullman che di fatto stavano in quel momento realmente provando.

Sempre nel pullman, immediatamente dopo, mi sono proposto di sfumare dallo stress della negatività massima attuato con il trattamento EMDR, all'aspetto costruttivo: *"State vivendo questo momento così drammatico, ma quelli di voi che riusciranno a terminare questa giornata, saranno ricordati come quei mitici eroi del Giro 2020. Possono accadere miracoli se diamo ai nostri sogni la stessa energia che diamo alle nostre paure ..."*

Per poi continuare con l'induzione ipnotica.

Ho acceso le luci sopra le poltrone, ma senza alternanza, e ho invitato ciascuno di loro a fissare la luce sopra le loro teste.

Sono passato a questo punto dal più inclusivo "voi" al più direttivo "tu".

*"Fissa intensamente la luce sopra di te ... fino a che ti sembrerà quasi fastidioso continuare a fissare e inizierai a sbattere le palpebre ... concentrati ora sul tuo respiro ... inspirazione ed espirazione ... trattieni il respiro in*

*ispirazione per qualche secondo e poi quando espirerai chiudi gli occhi ... quella sensazione fastidiosa nel guardare fisso la luce, adesso si trasformerà in una sensazione di piacevole benessere ... Allontana da te ora ogni altro pensiero, rilassati, raccogli le tue energie, lascia che il mondo che ti circonda sfumi nell'indistinto ... cerca di vedere orizzonti invece di disegnare confini ... immagina di essere piacevolmente disteso su un'amaca che ti sta cullando, un'amaca tesa tra quella vetta e il nostro pullman ... ogni volta che sposterai le mani sulla parte orizzontale del manubrio o comunque ti troverai a pedalare in sella e non più sui pedali (ANCORAGGIO mediante la posizione), sentirai un vento caldo che ti sospingerà decisamente e piacevolmente verso quella vetta e, quando l'avrai superata, questo vento si trasformerà nel filo di lana di una matassa che ti avvolgerà completamente come in un bozzolo, per tenerti caldo in discesa".*





Ho successivamente creato delle visualizzazioni ipnotiche utilizzando “il luogo sicuro”, “il rinforzo dell’io” e “l’ipnosi progressiva”.

*“Concentrati ora sui tuoi risultati migliori che hai ottenuto ... cerca di rivivere completamente coinvolto le stesse emozioni ... prova a immaginare cuore e mente che si librano verso l’alto seguendo la gioia di quei momenti ... E’ già tardo pomeriggio, la tuta riscaldata ti avvolge e il tè caldo ti sta concedendo una sorta di lieve vertigine di piacere ... sei davanti a uno schermo tv che mostra te stesso durante un’intervista subito dopo la gara di oggi, con in sottofondo le immagini di te che superi il traguardo tra due ali di folla esaltata, avvolto dalla condensa del tuo respiro e dalla soddisfazione enorme del risultato*

*raggiunto ... e in questa nebbia si succedono articoli di giornale, pagine web che ti ritraggono come un eroe ... ”*

Risulta abbastanza intuitivo come queste suggestioni ipnotiche siano state evocate per incrementare la SINCRONIA cercando di spostare l'attenzione dell'atleta sui propri migliori risultati già ottenuti e su quelli verosimili successivi, riducendo, azzerando quasi, quello spazio temporale occupato dall'ansia e dall'incertezza del presente. Ma anche l'ATTIVAZIONE, che sembrava allontanarsi dalla loro prospettiva agonistica, risulta con queste visualizzazioni aumentata; infatti, le nuove forti motivazioni derivano dall'impressione potenziata dall'ipnosi di percepire nuovamente l'enfasi della competizione, nella quale spicca ancora l'io inteso come protagonista/eroe, ma anche come attore importante di un grande spettacolo.

## RISULTATI

Dopo i 207 km e i 5542 m di dislivello di questa epica tappa con il passo dello Stelvio, i sei atleti del team sono tutti giunti all'arrivo con un buon stato fisico e mentale.

In particolare, M.F., appena giunto al traguardo era così carico e ancora pieno di energie, che, indossando una semplice mantellina impermeabile, rifiutò il trasferimento motorizzato, chiese quale era l'hotel dove il team avrebbe trascorso la notte e, dopo avere percorso alcuni chilometri in discesa, si spinse a percorrere in salita quasi tutto il passo del Foscagno verso Livigno, perché l'hotel era in quella zona.

Lo stesso M.F., la sera stessa, mi inviò questa foto scattata dal suo Garmin (computerino sul manubrio) che ha dell'incredibile: quella paura si era trasformata in tenacia, coraggio ed energia: 106,6 km/h di velocità in discesa!



Ma la prova di avere in qualche modo rafforzato la consapevolezza della loro identità e del loro valore come uomini, non soltanto come strumenti per fare spettacolo, è arrivata dopo alcune ore. Senza alcuna possibilità di riposo o comunque di alleggerimento dell'impegno agonistico, dovevano correre il giorno dopo una tappa lunghissima, di oltre 200 km, sotto un diluvio e, ricordo ancora, che non si trattava della pioggia quasi rinfrescante di maggio, ma di quella autunnale di fine ottobre. Sempre lui, M.F., si fece portavoce e leader di una storica rivolta dei corridori che sfociò in uno sciopero, fatto mai successo nella storia del ciclismo. Questa rivolta costrinse gli organizzatori a più che dimezzare la lunghezza della corsa.



## **CONCLUSIONI**

La presente tesi, descrivendo questo evento sportivo unico nel suo genere, vuole evidenziare come EMDR, SFERA e IPNOSI opportunamente legate tra loro possano insieme aver contribuito a un ottimo risultato prestazionale e di autocoscienza degli atleti. Le tre tecniche si potenziano vicendevolmente e diventano indispensabili l'una per l'altra. EMDR è risultata utile a ridurre lo stress e la paura, SFERA ha permesso di selezionare le aree specifiche di deficit nella performance, che l'IPNOSI ha contribuito a colmare con il focus mentale più costruttivo. È evidente che la validità statistica di questa esperienza è minima, trattandosi di troppo pochi casi racchiusi in un unico episodio. Ma il mio augurio e la mia proposta personale già in atto è di potenziare sempre di più queste esperienze nel mondo del ciclismo.

“Gli uccelli nati in una gabbia pensano che volare sia una malattia” (Alejandro Jodorowsky).

“Non possiamo dirigere il vento, ma possiamo orientare le vele” (Seneca).



C'è un passo nel "Richiamo della foresta" di Jack London che mi ha sempre colpito: "C'è un'estasi che segna il culmine della vita, oltre la quale la vita non può più andare ... quell'estasi viene quando la vita è al massimo e porta con sé l'assoluta dimenticanza di essere vivi".

## **BIBLIOGRAFIA**

- Franco Granone Trattato di ipnosi vol. 1 e 2
- Francine Shapiro EMDR Il manuale - Principi fondamentali, protocolli e procedure Raffaello Cortina Editore Nuova Edizione
- Emanuele Del Castello, Costantino Casilli L'induzione ipnotica - Manuale pratico Ed. FrancoAngeli
- Giuseppe Vercelli Vincere con la mente Ed. Ponte alle Grazie Nuova Edizione
- Giuseppe Vercelli L'intelligenza agonistica Ed. Ponte alle Grazie
- Paolo Granone Nel labirinto del Minotauro: viaggio nella psicologia del mito 2014 <https://studiogranone.wordpress.com/>
- Paolo Granone Utilizzazione dell'Ipnosi in Psico-oncologia: studio della letteratura, possibilità di applicazione ed ipotesi di ricerca 2016 <https://www.studocu.com/it/document/universita-di-bologna/modelli-e-tecniche-di-intervento-nei-servizi-di-comunita/granone-paolo-approccio-all-ipnosi-clinica/14060849>
- Milton H. Erickson La mia voce ti accompagnerà Casa Editrice Astrolabio 1983