IL BRACCINO

di Francesco Rende

Fenomenologia del braccino

È difficile trovarne una definizione autorevole di ciò che viene definito "braccino del pongista"

Tant'è che mentre scartabello su Internet scopro che una delle persone più autorevoli che ne abbia mai parlato sono io stesso, per quanto sotto pseudonimo [Fabio Farini, Keep calm e difenditi dagli stronzi, Newton Compton, Roma 2016, pp. 234–237].

L'aneddoto di cui si racconta è prettamente autobiografico, ma vale la pena riportarlo, perché il braccino del pongista è un fenomeno universale. È necessario infatti specificare che quando si parla braccino non c'è differenza tra le gesta di un tennis-tavolista da parrocchia e il rigore sbagliato di Messi con la maglia della Selecciòn.

Per quanto mi riguarda l'unico sport a cui io abbia mai giocato con una certa assiduità è il tennis-tavolo in cui, nonostante gli sforzi profusi, sono sempre rimasto a livelli che potremmo definire con un blando eufemismo "indecorosi per la disciplina nel suo complesso, fonte di imbarazzo per la Federazione Italiana Tennis Tavolo e deplorevoli in toto per la specie umana". Uno degli amici più spesso affrontati era tale Mario il cui livello era leggermente superiore al mio. Diciamo che in un mondo ideale, in cui, sia io che lui avessimo giocato al meglio delle nostre capacità, lui avrebbe vinto 60 partite e io ne avrei vinte 40. Nel mondo reale, tuttavia, lui vinceva 95 partite su 100.

Il "secondismo"

Se pensate che la fascinazione per il secondo posto sia un fenomeno antico, e in via di superamento, dovrete ricredervi. La tendenza, al contrario, è persino peggiorata negli ultimi tempi.

Ogni critica fondata, d'altro canto, ti mette davanti a un bivio: puoi scegliere di ignorarla, preservare la tua autostima e passare il resto della tua vita in un diabolico perseverare. Oppure puoi scegliere di soffrire — le critiche, specie se centrate, non fanno mai piacere — e andare a osservare per bene i tuoi scheletri nell'armadio o cosa hai nascosto per anni sotto il tappeto. Lo spettacolo può essere raccapricciante o disgustoso ma superato lo shock iniziale puoi rimboccarti le maniche e iniziare a rassettare.

Hybris è quella parola greca che esprime la tracotanza, di chi si crede superiore agli dei e al fato: «un tratto di personalità che indica orgoglio estremo o insensato o una pericolosa ed eccessiva sicurezza nei propri mezzi e nelle proprie possibilità».

Potrebbe sembrare che la Hybris con il braccino c'entri poco e niente ma a ben vedere sono due facce della stessa medaglia. Gli eterni secondi oscillano ciclicamente tra sentimenti di grandeur (quando le cose vanno bene) e il catastrofismo (quando vanno male). Per tirarsi fuori dalla depressione, possono persino virare al polo opposto, in una sorta di viraggio maniacale.

D'altro canto già Aristotele, nell'Etica Nicomachea, scritta tra il 335 e il 322 a.C., sosteneva che la virtù è la via di mezzo tra due vizi opposti: la superbia è il vizio contrario alla pusillanimità e la virtù corrispondente è la magnanimità.

Magnanimo è colui che si ritiene degno di onori e fama perché ne è veramente degno, senza ricadere nella micropsichia, la svalutazione di sé stessi, di chi non si ritiene degno di onori e di fama, o nella in quella della chaymotes, la presunzione, di chi aspira ad onori e fama senza esserne degno.

Per dirla altrimenti, il superbo si sovrastima, il pusillanime si sottostima e il magnanimo ha una stima di sé adeguata: sa quali sono i suoi limiti e le sue risorse, a quali traguardi ambire e a quali rinunciare.

Chi è affetto dalla sindrome dell'eterno secondo, anche se Aristotele non lo dice, oscilla pericolosamente tra pusillanimità e superbia. Pregusta la vittoria finale in Coppa Campioni perché la gioca in casa, come se tutto facesse parte del compimento di un destino di vittoria, ma poi nel momento in cui sarebbe alla sua portata sbaglia due rigori, per la paura di fallire. Suona familiare?

la nikefobia e le sue cause

La paura di vincere ha un nome, nikefobia, che non a caso viene definita la malattia dell'eterno secondo. Dalla sindrome è stato affetto Niccolò Campriani, che sulla paura di vincere ha poi scritto un libro: Ricordati di dimenticare la paura: cosa fa di un atleta un uomo felice (Mondadori 2013).

Ma se c'è una cosa che abbiamo imparato da Boskov è che, è rigore solo quando arbitro fischia. Il successo annunciato è sempre un tonfo clamoroso. Non è solo una questione di scaramanzia, è che crea aspettative e quindi pressione, fa montare l'ansia per la sconfitta e l'ansia per la vittoria.

L'ansia della sconfitta è l'ansia dei favoriti, non delle lepri, perché nessuno prova ansia quando rincorre. È l'ansia che ti viene quando hai paura di mancare un obiettivo che è facilmente alla tua portata, ed è preceduta da un pensiero nefando, ma nondimeno reale: «Cosa succederebbe se ora buttassi tutto all'aria? Non sarebbe un clamoroso spreco? Eppure basterebbe così poco». Immaginare la sconfitta vuol dire renderla possibile, reale. «Fare o non fare, non c'è provare», direbbe il maestro Yoda. Chi calcia un rigore deve immaginare il pallone nella rete. Perché se lo immagini fuori il pallone va fuori.

L'ansia per la vittoria è l'ansia del parvenu, di chi ce l'ha fatta — o ce la sta per fare — ma non si sente all'altezza. È preceduta da pensieri altrettanto nefandi: «Se vincessi cosa penserebbe la gente di me? Siamo sicuri che io me lo meriti? Sono quel tipo di persona che ne ha diritto?».

È un'ansia intrisa di senso di colpa per il successo, è manifesta paura di rivelarsi un bluff. «Se ora vinco la gente mi tratterà come un vincente, si aspetterà che io vinca ancora, ma sarà in grado di farlo di nuovo?». Vincere comporta un cambiamento di status, crea nuove aspettative, e di conseguenza la possibilità di deluderle.

Ma l'ansia per la vittoria può essere motivata anche dal senso di colpa nei confronti degli altri, di chi non ce l'ha fatta o di chi, proprio a causa nostra, non ce la farà. Per vincere dobbiamo essere disposti guardare in faccia il nostro avversario e tollerare il suo dolore, il suo cocente senso di sconfitta, che potrebbe essere il nostro.

Quando pensiamo a chi ha fatto del fallimento una missione dobbiamo pensare a quali vantaggi ne ricavi, perché anche chi perde sistematicamente segue il principio del piacere. Il masochismo puro non esiste, e la nevrosi di destino non sfugge al principio a cui soggiacciono tutte le nevrosi: il desiderio di minimizzare il dolore. Chi ama fallire può aver associato il successo a qualcosa di sgradevole e aver trovato nel fallimento la sua comfort zone. Magari se avesse successo ora non succederebbe più niente di male, ma perché rischiare?

Nella predilezione sistematica per il fiasco, ci può essere anche la coazione a ripetere ovvero la «tendenza incoercibile, del tutto inconscia, a porsi in situazioni penose o dolorose, senza rendersi conto di averle attivamente determinate». Una delle spiegazioni di questo fenomeno è il tentativo di mettersi

volontariamente nelle stesse situazioni penose che in passato siamo stati costretti a subire. È quindi un modo, almeno a livello fantastico, per riacquistare il controllo in situazioni che erano fuori dalla nostra portata.

È quello che succede ad esempio, quando si cerca e si provoca il rifiuto altrui, pur di non sperimentare le conseguenze di un vero rifiuto. Quando si prova davvero a ottenere ciò che si desidera, e non lo si ottiene, si prova delusione. Se provi sollievo lo stai facendo sbagliato.

Decidere di fallire, quindi, può essere un modo per ridurre l'ansia legata all'incertezza. Se gioco per vincere potrei anche perdere, ma se gioco per perdere, quanto meno, so come andrà a finire e non ci rimarrò male.

Non dobbiamo dimenticare, inoltre, che gli esseri umani sono soggetti, come topi e piccioni, ai principi del condizionamento classico e operante.

Gli esperimenti di Pavlov ci dicono che tanto più facciamo qualcosa, una cosa qualsiasi, tanto maggiori saranno le probabilità che la faremo anche in futuro. Si tratta, semplicemente, di abitudine. Se la cosa che facciamo più spesso è vincere continueremo a farlo, perché è questo che facciamo noi altri, vinciamo. Se invece siamo abituati a perdere, continueremo a farlo lo stesso, per tradizione, così come ci sono persone che a Natale fanno il presepe o iniziano la giornata con un'abbondante colazione.

Gli esperimenti di Skinner, in maniera complementare, ci dicono che tanto più che quello che facciamo viene premiato (nell'accezione più vaga che riuscite a immaginare) tanto maggiori saranno le probabilità che continueremo a tirare la leva della slot machine.

Di norma i premi vengono elargiti per le vittorie e, pertanto, da questo punto di vista, il contributo di Skinner può apparire superfluo. Ma come abbiamo visto è possibile ottenere ricompense di vario genere anche quando si perde (riduzione dell'ansia, dello stress, delle aspettative, del senso di colpa, della sensazione di essere un bluff; per non tacere dagli effetti relazionali, tra cui la riduzione dell'altrui invidia, ma anche accudimento, compassione ed empatia). Tutti i vantaggi secondari di cui abbiamo parlato sin qui possono agire da rinforzi positivi. Se otteniamo dei vantaggi da una sconfitta, la prossima volta, statene certi, ci faremo un pensiero.

La gestione del braccino - Nell'immediato, al lato pratico, essere presenti nel qui ed ora, abbandonare il giudizio

Qualche tempo fa, durante una sessione di coaching, una giovanissima tennista mi disse che in certi momenti della partita le veniva paura. Le chiesi cosa succedesse nel momento in cui provava paura e lei rispose: "mi viene il braccino".

Tutti i tennisti (ma capita anche in altre discipline sportive) sanno cosa significa avere il "braccino" e cioè giocare contratti, tesi, senza fluidità. Questo di solito avviene quando la mente del giocatore non è calma, quando i pensieri sono troppi e negativi, quando il dialogo interno non è funzionale all'obiettivo che si vuole raggiungere. Come dice Tim Gallwey – autore del libro The Inner Game of Tennis- "l'avversario nella tua testa è molto più forte di quello dall'altra parte della rete". Il giocatore si trova infatti ad affrontare una doppia gara, quella con l'avversario e quella contro "mostri" quali: paure, tensioni, insicurezze, dubbi.

I pensieri possono essere i peggiori nemici del giocatore se non controllati.

Cosa fare allora per non farsi venire il "braccino"? Bisogna calmare la mente, una volta che la mente non sarà più inquieta il corpo si rilasserà e farà ciò che deve fare, permettendo all'atleta di giocare con maggiore libertà e fluidità. Come si può calmare la mente? Imparando a fare due cose fondamentali: abbandonare il giudizio e rimanere nel "qui e ora".

Il giudizio è l'atto di assegnare un valore positivo o negativo ad un evento ed è il perfetto innesco di pensieri negativi e disturbanti. Per esempio, "se la mente giudica un colpo come sbagliato comincia a pensare che cosa ci sia di sbagliato. Poi si dice come correggerlo. Poi si sforza di farlo e si da ordini mentre lo fa – dice Gallwey – in questo modo la mente non è mai quieta e il corpo è teso e rigido". Abbandonare il giudizio non significa che bisogna ignorare l'errore, significa vedere gli eventi per quello che sono, senza aggiungere nulla. Non si ignora il fatto, lo si descrive senza aggiungere niente, usando parole descrittive ma non sanzionatorie per definire gli eventi. Per esempio: anziché dire "ho sbagliato, sono un cretino" limitarsi a constatare "ho messo la palla in rete".

La mente si lascia conquistare facilmente dai se: "se prima non avessi sbagliato", "se perdo questo game è finita". Tutte le volte che facciamo "fuggire" la mente nel passato o nel futuro si perde il focus e viene il braccino. E' necessario essere sempre presenti nel momento che si sta vivendo, concentrarsi su quello che si vuole per il colpo che si sta giocando, senza pensare a quello che è stato o a quello che sarà.

Di Alessandra Puggioni