

# NEURONI SPECCHIO ED EMPATIA:

*le basi fisiologiche della relazione atleta-allenatore*





AUTORE

ELENA PATTINI

Psicologa psicoterapeuta e dottore di ricerca in psicologia, co-fondatrice della società Empaticalab

Comprendere l'importanza di costruire una relazione empatica tra allenatore e atleta può fare realmente la differenza quando in gioco ci sono obiettivi sportivi importanti e quando la padronan-

za e il potenziamento di precise abilità tecniche sono considerati significativi fattori per il successo. Ma come si può creare una relazione di questo tipo? E quali meccanismi ne sono alla base?



Il ruolo dell'allenatore nell'instaurare con l'atleta una relazione fortemente sinergica è essenziale. La sua abilità empatica risiede, infatti, nella capacità di assumere la prospettiva dell'atleta e di costruire con lui un rapporto fiduciario basato sul riconoscimento e la comprensione profonda dei suoi stati emozionali, talvolta intrisi di ansia o sconforto per l'esito di un allenamento o di una gara, e la capacità di rispondervi in maniera coerente.

Un prezioso strumento comunicativo a disposizione dell'allenatore

nella sua relazione con l'atleta è rappresentato dal corpo. La corporeità e la gestualità trasmettono infatti segnali utili per la costruzione di sintonia.

Questa sintonizzazione tra l'allenatore e l'atleta basa i suoi presupposti sul nostro essere biologicamente programmati per entrare in relazione con l'Altro, per comprendere in modo viscerale ciò che l'altro sta facendo o provando. In altri termini, il cervello è dotato di un circuito che rende possibile l'elaborazione a diversi livelli delle varie informazioni sociali,

emotive e sensoriali con cui un individuo entra in contatto ogni giorno. Questo circuito è formato da diverse aree, quali la corteccia mediale prefrontale, coinvolta nella rappresentazione dei pensieri e dei sentimenti propri e altrui; la corteccia cingolata anteriore e l'insula anteriore, attive sia durante la sperimentazione che l'osservazione del dolore; il lobulo parietale inferiore, attivo sia durante l'esecuzione sia durante l'osservazione di un'azione, e l'amigdala quale centro per l'apprendimento e la regolazione emotiva.



Scendendo ancor più a fondo nelle basi fisiologiche dell'empatia, troviamo la peculiare azione dei neuroni specchio, scoperti dal Professor Giacomo Rizzolatti e dalla sua equipe dell'Università di Parma. I neuroni specchio si attivano sia

quando l'individuo effettua una determinata azione o prova una determinata emozione, sia quando le osserva eseguire o provare da un altro, in realtà "scaricano" anche quando l'azione o l'emozione può essere solo immaginata o udita.

Questa straordinaria capacità dei neuroni specchio di incarnare rappresentazioni astratte dell'azione dell'altro e attivarsi sia durante l'esecuzione pratica che durante l'osservazione ad esempio di una bracciata, risultano utilissime in



un allenamento mentale finalizzato al sensibile miglioramento e perfezionamento della tecnica sportiva. L'allenamento mentale comporta prima di tutto che l'atleta osservi e analizzi i gesti motori tecnicamente corretti (fase



di analisi visiva). Questa attività, tutt'altro che passiva, consente già un apprendimento del gesto per osservazione grazie all'attivazione neuro-motoria che comporta. Il passo successivo consiste nell'immaginare dapprima il gesto appreso rievocando l'esperienza motoria in assenza di una completa attivazione muscolare e gradualmente associarlo mentalmente al proprio corpo, come se l'atleta potesse visualizzare internamente sé stesso, eseguire il gesto motorio che aveva in precedenza osservato (fase ideomotoria). L'allenamento efficace è, infine, determinato dall'esercizio, ovvero dalla riproduzione ripetuta della tecnica appresa. In tutto ciò, cosa rende davvero migliore l'esecuzione ed è quindi promotore di una crescita sportiva dell'atleta? Indubbiamente la possibilità, grazie al meccanismo specchio di cui siamo fisiologicamente dotati, non solo di comprendere immediatamente il comportamento osservato ma anche di prevedere in modo rapido le intenzioni e il significato di quella specifica azione, riflettendosi in esecuzioni tecniche sempre più accurate e finalizzate. Approfondendo le tematiche relazionali e ideomotorie associate all'empatia, l'allenatore può quindi lavorare efficacemente sul doppio binario relazione-tecnica sportiva sia a scopo educativo sia performativo.

#### **EMPATICALAB: LE NEUROSCIENZE APPLICATE**

*Empaticalab* è un polo di ricerca e divulgazione dell'empatia e della prossimità, nonché laboratorio di sinergia attivo nella consulenza

e nella formazione rivolta a diversi contesti organizzativi quali l'azienda, la scuola, la sanità, lo sport.

Il mix eterogeneo di conoscenze e competenze dei suoi fondatori imprime ad *Empaticalab* un carattere fortemente distintivo. In particolare il Prof. Giacomo Rizzolatti, scopritore dei neuroni specchio e neuroscienziato di fama mondiale, garantisce, insieme ad Elena Pattini, psicologa-psicoterapeuta e dottore di ricerca in psicologia, la scientificità dei contenuti; mentre Silvia Castrogiovanni e Alessandra Rancati traducono la scienza in pratiche organizzative. Forti delle competenze in cultura d'impresa, sono le promotrici della metodologia alla base delle attività di *Empaticalab*, la quale, fondata su tre pilastri (Metodo, Disciplina ed Etica), si fa garante di introdurre l'empatia nei diversi contesti basandosi sulla sistematicità e scientificità dei contenuti, sulla loro contestuale fruibilità e applicabilità e sulla riscoperta della nostra natura umana per costruire relazioni di qualità e arricchire globalmente la relazione. La misurabilità degli interventi di *Empaticalab* è infine garantita da Giunti Psychometrics, leader nella psicodiagnostica.

La missione di *Empaticalab* è rispondere alla richiesta da parte dei diversi settori organizzativi di migliorare le relazioni, cui rispondiamo attraverso la diffusione e la fruibilità della scoperta dei neuroni specchio, utile nella vita di tutti i giorni a livello personale e professionale.