

5ª EDIZIONE



# PSICOLOGIA E RUNNING

**1-31 OTTOBRE**  
su appuntamento

## Relatori

Dott. G. P. Settanni

Via Congregazione 20  
72100 Brindisi

La cultura, spesso tende a dividere la nostra unità organismica in due parti: il corpo e la mente. Quasi sempre siamo portati ad identificarci con "il pensiero", come se la nostra identità dipendesse unicamente dalla capacità di pensare, ricordare, discutere ecc; invece la nostra parte che si mette in relazione con il mondo, cioè il corpo attraverso i suoi sensi (vista, tatto, udito, olfatto, proprioccezione) tendiamo ad identificarla come "essa". La conseguenza è che quando andiamo dal medico gli diciamo "ho la pancia grassa" invece di dire io sono grasso. Sembra perciò che tendiamo a prendere una certa distanza dal nostro corpo come se non fossimo anche un corpo, ma la realtà è che noi siamo un corpo come siamo degli esseri che pensano. Le ricerche più recenti stanno spingendo gli psicologi e i medici a considerare l'organismo come un'unità. Per molte teorie psicologiche non esiste divisione fra mente e corpo, e spesso i problemi nascono proprio quando tendiamo a separare le due cose. Il processo che sostiene l'integrazione fra corpo e mente si realizza attraverso la consapevolezza. Lo sviluppo di essa è uno dei principali obiettivi del "lavoro psicologico". Quanto più essa è sviluppata, tanto più migliora la nostra capacità di "essere" nel mondo nel miglior modo possibile, potenziando la nostra capacità di resistere agli stress intesi nel senso unitario (fisici e psichici). Il terapeuta aiuta e sostiene il processo mediante il quale il cliente diventa sempre più consapevole delle sue parti scisse (quelle parti, sia corporee che mentali, che sono fuori dalla nostra consapevolezza e spesso in conflitto fra di loro). Anche chi fa podismo a volte rischia di vivere questa esperienza vitale in maniera scissa: molti corrono con il pensiero fisso di migliorare i propri tempi senza dare ascolto al proprio corpo anzi, spesso viene vissuto come fosse una macchina che va potenziata attraverso l'uso di espedienti esterni (integratori e doping), e quando arriva il dolore si cerca di alleviarlo con antinfiammatori senza dargli ascolto, quando invece egli ci lancia dei segnali. Tutto ciò può portare ad infortuni oppure i benefici che se ne traggono non compensano gli effetti collaterali nocivi. L'integrazione del vissuto psicologico e corporeo, riesce a ridurre il rischio di infortuni ma anche ci aiuta a sfruttare meglio le nostre risorse e quindi a farci migliorare i risultati senza bisogno di aiuti esterni. Ma soprattutto ci aiuta a vivere la corsa come un momento di benessere e lo sforzo diventa piacevole da sopportare. In conclusione possiamo affermare che una adeguata consapevolezza della nostra corporeità, può essere determinante nell'affrontare meglio lo sforzo fisico e psichico durante la corsa e non solo. In che modo un lavoro psicologico può migliorare l'attività del podista? Il "lavoro psicologico" consiste in un percorso di sviluppo delle condizioni che portano a fare esperienza nel presente (qui e ora) di se stessi come totalità. Per chi si accinge ad affrontare questa esperienza, nelle fasi iniziali, è facile notare come si tende a identificarsi solo con una parte di sé escludendo le altre; questo dimostra di avere strutturato una modalità di contatto che esclude alcune parti di se stessi, ed in particolare della propria corporeità. Sembra come portare nel setting psicologico queste parti rinnegate un po' come se si porta all'ortopedico il piede dolente chiedendogli di guarirlo. Lo psicologo lavora con la persona senza schierarsi con nessuna di queste parti ma cercando di favorirne la consapevolezza e permettendo che esse comunichino fra di loro. In questo modo si potranno sperimentare emozioni intense che permetteranno di integrare gli aspetti corporei e mentali del nostro vissuto, facendoci recuperare energie da utilizzare per migliorare la prestazione sportiva ma anche la nostra esistenza.

## CONTATTI

Dott. Gerardo Settanni  
348 561 46 82  
GERSET@LIBERO.IT



[www.mesedelbenesserepsicologico.com](http://www.mesedelbenesserepsicologico.com)