Lo sport vince la solitudine

Descrizione

Alzi la mano chi si è sentito solo almeno una volta nella vita.
Vi immagino tutti con la mano alzata.

Cos'è la solitudine?

La solitudine è un'emozione umana, che non possiamo non vivere. Certo, non è tra le nostre emozioni preferite ma non possiamo eliminarla.

Ci sono condizioni particolari che **provocano** questa emozione.

La solitudine nasce e la viviamo quando viene meno il senso di appartenenza: quando ci sentiamo "fuori".

Fuori dalla coppia, fuori dalla famiglia, fuori dal lavoro, fuori dal gruppo di amici, fuori da, esclusi.

Il sentirci "fuori", il sentire di non appartenere più, ci provoca una emozione di solitudine.

agorapro.eu

Questo perché siamo "animali sociali", abbiamo bisogno di appartenere, di condividere, di essere parte.

La solitudine è scatenata da pensieri e provoca azioni.

Se i miei pensieri sono di tristezza, sconforto, nostalgia, così saranno le mie azioni, il mio fare. Ciò che penso si trasforma, quasi sempre, in ciò che faccio.

Se domina l'emozione di solitudine tenderò a sentirmi triste, vuoto e con fatica attiverò delle strategie distraenti. Ma, per uscire da emozioni di disagio, di *uncomfortable*, devo **trovare la forza per spingermi verso gli altri.**

Se con estrema fatica posso tentare di gestire i miei pensieri, molto più facilmente posso agire ed indirizzare le mie azioni.

Qui entra in azione lo sport.

Lo sport vince la solitudine per 2 ragioni:
– emotiva, sociale;
– chimica.

Iscriversi ad un corso di nuoto, al CAI, ad un corso di yoga o di tiro con l'arco, permette di appartenere ad un gruppo. Colmiamo il nostro bisogno di sentirci parte, di "essere dentro a", di incontrare altre persone con le quali condividere lo stesso interesse. Ogni gruppo si vive con una identità propria: siamo noi, noi siamo un gruppo. E così può nascere il gruppo parallelo virtuale su *Whatsapp* che

regala sempre spesso un messaggio, nasce la pizza del venerdì sera ed altre occasioni di incontro. Lo sport ci fa sempre sentire parte di un gruppo, permette di definirsi con il pronome “noi”.

Ma, se io mi sento sola e vado in piscina per un’ora di nuoto libero e nuoto su e giù percorrendo le mie vasche in totale compagnia di me stessa, vinco lo stesso la solitudine?

In qualche modo si, perché agisco a livello chimico. Il nostro corpo biologico è un assemblato chimico. Mezz’ora di camminata al giorno permette di produrre naturalmente serotonina, un ormone famoso con il nome di “ormone della felicità”. Nome eccessivo e un po’ utopistico ma che fa capire facilmente come anche i nostri livelli ormonali siano implicati nella complessa organizzazione tra mente e corpo. La serotonina ci permette di essere più reattivi e vigili abbassando il livello dell’ormone “antagonista”, il cortisolo, responsabile di livelli alti di stress e fatica.

Evviva lo sport!

Scritto da:
Anna Visentin Psicologa Clinica e Forense, Psicoterapeuta

Per ricevere periodicamente le nostre news nella tua casella e-mail,
***iscriviti alla newsletter Agoràpro*.**

Categoria

Senza categoria

agorapro.eu