

PSICOLOGIA NEL VOLO A VELA

Un'analisi dei processi decisionali in volo

Patrick Philbrick

Nov. 1996

Gli aspetti psicologici del processo decisionale (decision-making) sono forse i più importanti e i più migliorabili tra i vari fattori nella formula per migliorare le proprie abilità nel Volo a Vela.

Nei recenti anni, la psicologia dello sport moderna è stata influenzata incredibilmente a seguito delle innovative ricerche nel campo della "Psicologia cognitiva dello sport".

Questa nuova scienza è nata all'inizio degli anni '80 ed è stata fortemente promossa dalla McGill University in Canada. Molti atleti a livello olimpionico o professionisti dello sport utilizzano Psicologi specializzati in queste tecniche.

Questo approccio appare più efficace negli sport individuali, come il nostro.

L'articolo che segue è un tentativo di introdurre alcuni di questi concetti e anche di alimentare ulteriori dibattiti e ricerche su questo aspetto del Volo a Vela.

Oggi, in molte competizioni ad alto livello, la differenza tra vincitori e perdenti può molto spesso essere ricondotta ad una o poche decisioni.

Il punto è che nel VV né i vincitori né i perdenti possono usualmente spiegare la differenza tra un buon volo e uno cattivo imputandola solamente alla differenza tra gli alianti, o agli strumenti o al particolare vantaggio dovuto al maggior livello di esperienza.

Normalmente spiegano la differenza come dovuta ad una singola decisione che ha cambiato l'intera storia del singolo volo.

Quindi, quali sono gli ingredienti di questa variabile nel volo cross-country?

Le ricerche di psicologia cognitiva ci dicono che la performance è influenzata da una serie di elementi che possono essere elencati così:

- A. Ambiente (il pilota incontra una determinata situazione)
- B. Aspetto cognitivo (il pilota genera una moltitudine di pensieri relativi ad una situazione)
- C. Emozioni (il pilota ha delle sensazioni/emozioni generate da quei pensieri)
- D. Comportamento (il pilota esegue delle specifiche azioni in una certa direzione)
- E. Conseguenze (il risultato delle azioni del pilota)

E l'elemento "B" che è della massima importanza in quanto è qui che i pensieri e le scelte vengono maturati quando il pilota incontra una situazione che richiede una decisione.

In situazioni semplici o terra terra, le decisioni sono così semplici che non è percepibile alcuna emozione. Tuttavia ci sono situazioni complesse, impegnative o stressanti in cui le emozioni crescono a dismisura a causa dell'affollarsi di pensieri in contraddizione tra loro.

In una situazione difficile, molte persone incontrano due tipi di pensieri: quelli che vengono percepiti, analizzati e controllati coscientemente, e quelli che sono automatici e appena percepibili. Entrambi questi tipi di pensieri producono emozioni.

Tuttavia i problemi non nascono dal tipo di pensieri razionali, freddi e controllati razionalmente. Diventeremmo tutti piloti di bravura incredibile se potessimo prendere tutte le nostre decisioni come se fossimo a casa nostra, in un ambiente rilassato e non stressante.

Il problema delle decisioni "inferiori" nasce come parte dei pensieri automatici, non richiesti e quasi impercettibili che vengono alla superficie in condizioni di stress. Al crescere dei conflitti, aumenta anche il "pensiero automatico". Questo tipo di pensiero automatico è normalmente autodistruttivo e va esattamente nella direzione opposta rispetto al nostro lato freddo e razionale.

Se avete esperienza di volo, avrete certamente sperimentato in qualche misura qualcuno delle seguenti malsane emozioni, prodotte da questi pensieri distruttivi.

Ho catalogato solo sei tipi di emozioni negative da cui bisogna stare in guardia. Le altre emozioni le assumiamo positive per default.

Paura Irrazionale.

Che ci crediate o no queste non sono paure di quello che ci sta intorno ma di quello che sta succedendo dentro di noi. Può essere che ci sentiamo confusi, agitati, impauriti o magari eccitati. La paura a cui ci si riferisce qui è la paura di queste sensazioni/emozioni, e può diventare davvero devastante. Ci sono paure che sono salutari e utili, come la paura che proviamo quando vediamo un altro alianti che ci punta contro. E' una paura che ci aumenta la capacità di reagire positivamente alla situazione. Ci sono cose esterne a noi stessi di cui abbiamo la necessità di avere paura. Ma niente dentro di noi è pericoloso e quindi la paura di certe sensazioni che sono dentro di noi e di cui spesso non ci rendiamo conto è irrazionale e pericolosa. Alcuni esempi di pensieri comunemente sperimentati che possono generare questo tipo di paure:

“L'ansia che provo quando penso che il volo Cross-country possa realmente farmi del male”

“La sensazione che sento nello stomaco quando vedo delle montagne di fronte a me è veramente pericolosa”.

“.....azz..!! ancora 100 m di quota e poi dovrò prendere una decisione per un fuoricampo. Sono preoccupato e questa sensazione di preoccupazione è realmente pericolosa.”

Ansia negativa.

Questa emozione nasce quando rimuginiamo su un improbabile disastro imminente. La differenza tra questa emozione e la paura è la proiezione nel futuro associata a questa ansia negativa, mentre la paura è sempre associata a qualcosa di presente. A volte si può individuare questa emozione collegata alla frase “What if” (“cosa succederebbe se”). Alcuni pensieri automatici che generano questa emozione sono:

“Se faccio questa gara, sono sicuro che sarò in difficoltà”

“Se non aggancio questa termica, dovrò atterrare nella prossima valle”

“Oggi sto andando troppo lento e tutti mi prenderanno in giro”

Senso di inferiorità/inutilità

Questa sensazione è un sinonimo di depressione ed è legata al senso di inferiorità. Può senza dubbio fiaccare il nostro livello di energia. Strettamente associato con questa sensazione è la convinzione che nessun altro al di fuori di noi ce l'abbia. Questa emozione può generarsi quando diamo un giudizio sul nostro valore basandoci sulle nostre performance. Alcuni pensieri distruttivi che possono generare questa sensazione sono:

“Oggi ho volato peggio di ieri: sono proprio un pilota da niente”

“Quel giovane e nuovo pilota mi ha battuto. Sono proprio una schiappa.”

“Ho saltato quel pilone che tutti gli altri hanno fatto. Adesso tutti sapranno che nullità sono.”

Sensazione di incapacità

Questa sensazione di impotenza è il risultato del credere che ci sono certe situazioni che io proprio non riesco a sopportare. Quando si fa confusione tra quello che semplicemente “non ci piace fare” e quello che “proprio non sopportiamo”, si rischia di sentirsi intrappolati e a disagio. Esempi di questo tipo di pensieri:

“Non sopporto quando le cose succedono così in fretta.”

“Lo stress di queste planate finali è proprio troppo per me.”

“Quattro ore di intensa concentrazione sono veramente troppo per me.”

Risentimento

Questa sensazione va oltre la collera e le sue radici sono l'opposto di quelle del senso di inferiorità e di inutilità. I tuoi pensieri automatici si fissano su quanto è fastidiosa una persona a causa di

qualcosa che ti ha fatto. Questa emozione è facile da incontrare in situazioni altamente competitive e stressanti. Esempi:

“Quel f.d.p. mi è quasi venuto addosso. Quando scendiamo a terra lo faccio nero.”

“Questo c...zo di aliante non va bene. Quell’idiota che l’ha costruito dovrebbe essere buttato fuori senza il paracadute.”

“Quei coglionazzi che stanno andando anche meglio di me non hanno capito un tubo.”

Colpevolezza

Questa emozione nasce quando facciamo dei pensieri irragionevoli sugli errori commessi. Sfortunatamente questa emozione genera delle pulsioni autopunitive e questo non fa che peggiorare l’eventuale errore commesso. Il ciclo può continuare a lungo. Alcuni esempi:

“C.....zo. Non avrei dovuto proprio fermarmi in quella termica.”

“Sono rimasto dietro a tutti.”

“Probabilmente devo smetterla con il VV.”

Come potete vedere, questo tipo di pensieri possono solamente distrarre un pilota dal suo lavoro di pilotaggio. Quando si pilota bisogna avere la freddezza e tutta l’oggettività possibile nel valutare tutte le possibili opzioni e le loro conseguenze.

Si possono raggiungere prestazioni elevate solo se si riesce, anche nella situazione più stressante, a riconoscere e a discernere tra gli impulsi distruttivi e le alternative costruttive. Alcune persone nascono con un’inclinazione naturale a comportarsi così. Io ho avuto il privilegio di partecipare a gare di VV insieme a grandi campioni come Striedieck, Walters, Moffat, Mozer e altri. Ho notato che questi grandi campioni sono praticamente liberi da questo tipo di pensieri negativi automatici. Invece, per noi comuni mortali, ho scoperto che noi possiamo allenarci in modo da avere un migliore autocontrollo e così aumentare enormemente le nostre performance.

Vi dico cosa ho fatto io, ottenendo risultati sorprendentemente efficaci.

Mi sono procurato un piccolo registratore portatile e me lo sono portato con me in diversi voli. Durante il volo, stavo attento a capire quando subivo inconsciamente o stavo provando uno di questi pensieri e/o emozioni negative. Appena lo scoprivo registravo il momento, la situazione, l’emozione e l’azione che mettevo in atto (lo so che è difficile individuare le emozioni nell’ambiente già sovraccarico del cockpit). Alla fine del volo mi trovavo un posto isolato dove mi sentivo la registrazione, e scrivevo su un foglio i dati registrati.

La prima volta che ho fatto questo esperimento mi sono trovato a ridere da solo ascoltando il nastro. Era semplicemente incredibile. Ho scoperto che in gara non solo questi pensieri serpeggianti nascevano dentro di me, ma soprattutto ho scoperto che nella maggior parte dei casi, alla fine del volo avevo completamente dimenticato la quasi totalità di questi pensieri. Questo aspetto (certamente il più pericoloso) è stato anche documentato da vari studi specialistici sul comportamento. Questi pensieri automatici sono quasi impercettibili, e sono così rapidi e silenziosi che la maggior parte di noi non se ne accorge nemmeno.

Voi potete fare lo stesso esercizio. Vedrete che dopo diversi voli in cui avrete diligentemente registrato e analizzato i vostri pensieri, le emozioni e le azioni, allora vedrete emergere dei modelli di comportamento. Vedrete che certe situazioni fanno scattare pensieri controproducenti. Vedrete anche che quando analizzate i vostri più grossi errori scoprirete che sono probabilmente delle ripetizioni dello stesso meccanismo. Al di sotto di essi ci sono uno o più delle sei emozioni autodistruttive descritte in questo articolo.

La buona notizia è che a mano a mano che voi cominciate a capire questi meccanismi e queste reazioni, potete anche cominciare ad anticiparli. Questo avrà l’effetto di “disarmarli” e vi lascerà più liberi di concentrarvi sulle varie opzioni disponibili e sulle loro conseguenze.

Tutto ciò mi porta all'insegnamento conclusivo di questo articolo: ogni decisione dovrebbe essere il risultato di un processo di valutazione di tutte le opzioni possibili.

La decisione deve essere presa dopo che si sono analizzate le conseguenze delle varie opzioni. Non basatevi mai sulle emozioni per prendere una decisione. L'istinto viscerale "the gut instinct" va seguito solo se è anche supportato da un'analisi razionale dei fatti.

L'ultima parte di questo processo riguarda qualcosa di cui tutti abbiamo sentito parlare fino alla nausea: pensare in modo positivo. George Moffat diceva che in una gara "ci sono quelli che pensano di vincere e quelli che pensano di essere vinti".

Il pensare positivamente non funziona finché uno non riconosce il suo peggior nemico: i suoi pensieri automatici e distruttivi.

Piantare fiori in un giardino non funziona finché non si sono tolte le erbacce. Altrimenti le erbacce prenderanno il sopravvento e soffocheranno i fiori. Una volta che uno riconosce e sconfigge questi impulsi autodistruttivi, allora può riseminare la sua mente con quei pensieri positivi che produrranno buoni risultati.