Stamattina come tutti i giorni dopo aver accompagnato mio figlio a scuola sono andata al parco per la mia corsa quotidiana. Oggi il caldo era torrido pur non essendo ancora le otto, nonostante ciò non rinuncio a correre sia che fa caldo d'estate o freddo in inverno, se piove o c'è vento di scirocco. Direi che è qualcosa di più di una passione, in realtà molti la definiscono una fissazione ma è soltanto perché non si sono mai cimentati neanche solo per provare. Io come tanti amo lo sport e l'ho sempre praticato con costanza da ragazzina ma devo ammettere che l'amore per la corsa è una scoperta piuttosto recente. Non è soltanto il desiderio di stare in forma, è qualcosa di più che va oltre la soddisfazione di vincere ogni volta una lotta con se stessi e la paura di non farcela, che già di per sé sono una bella sfida: mentre corro analizzo i miei pensieri, la mia vita, faccio dei bilanci, organizzo la mia giornata, e alla fine mi ritrovo sempre in pace con me stessa e il mondo che mi circonda. La cosa entusiasmante è che con chiunque condivide questa passione dirà la stessa cosa. Questa mattina, come spesso accade, mi incontro con le stesse persone con le quali mi saluto anche con un cenno della mano incrociandole nel percorso abituale, ma alla fine dell'allenamento mentre faccio un po' di stretching scambio quattro chiacchere con un signore gentilissimo e parlando di tempi e km percorsi, mi confida che ruba tempo al suo studio legale ogni giorno per almeno un'ora perché correndo oltre a curare il fisico, molto spesso riesce a trovare l'illuminazione: la soluzione a qualche ingarbugliata causa da trattare, infatti scopro che l mio nuovo conoscente è un importante penalista palermitano. A questo punto mi viene in mente l'interessante chiaccherata con il mio caro amico Massimo di qualche mese fa: Massimo è uno psicologo bravo e motivato si occupa proprio di psicoterapia applicata allo sport, conoscendomi da tempo e sapendomi sportiva e appassionata di corsa mi parla di un metodo clinico da poco diffuso. La prima pubblicazione scientifica risale al 1989, quando una studiosa laureata in letteratura inglese ma interessata alla psicologia ebbe la prima intuizione passeggiando in un parco di New York nel 1987: notando su se stessa che durante una camminata veloce o meglio ancora una corsa, il movimento oculare sembrava ridurre lo stress causato da eventi traumatici o poco piacevoli. La studiosa approfondì ulteriormente arrivando ad avere molti sostenitori dal 1989 ad oggi che trattano così vari disturbi della personalità, attacchi di ansia, attacchi di panico, lutto, fobie di vario tipo, depressione. Attualmente sono in corso approfondimenti e vari studi scientifici sull'EMDR che ha si molti sostenitori ma anche diversi detrattori che sollevano alcuni dubbi metodologici.

Devo infine ammettere che nonostante io non sia una esperta in materia sono da sempre affascinata e incuriosita dagli studi di psicologia e ancor di più di questo particolare argomento in cui personalmente trovo molto riscontro, ragion per cui sono ancora più fermamente convinta che lo sport e in particolare la corsa praticati con passione possono soltanto fare bene al fisico ma ancor di più alla mente e all'equilibrio di una persona

1.^ a b http://www.emdr.com/fsvitae.htm

2.^ eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) – The Skeptic's Dictionary – Skepdic.com

Shapiro, F (2001) Eye Movement Desensitization and Reprocessing: Basic Principles, Protocols, and Procedures. Guildford Press. ISBN 1-57230-672-6

Shapiro, F (2002) (ed) EMDR as an Integrative Psychotherapy Approach: Experts of Diverse Orientations Explore the Paradigm Prism. APA. ISBN 1-55798-922-2 Skepdic.com
Shapiro, F & Forrest, M S (2004) EMDR: The Breakthrough Therapy for Overcoming Anxiety, Stress and Trauma . Basic books.ISBN 0-465-04301-1
Shapiro, F (2007) Handbook of EMDR and Family Therapy Processes.Wiley. ISBN 0-471-70947-6
Shapiro, F (2011) Manuale di EMDR e terapia familiare. Edizioni FerrariSinibaldi. ISBN 978-88-96826-60-7

Nella foto (la prima a destra): Rosa Burgio, l'autrice dell'articolo, lotta contro le sue fatiche per portare al termine la maratonina di Sant'Agata di Militello. (Foto Siciliarunning.it)

