

Il ruolo della compassione nella performance atletica, nella riduzione dello stress e nella promozione di un ambiente sportivo positivo

Francesca Praticò

Psicologa Psicoterapeuta, Formazione specialistica in Psicologia dello Sport

Riassunto

Questa review narrativa analizza il ruolo centrale della compassione nello sport, con particolare attenzione all'autocompassione come strumento per sviluppare resilienza, apprendere dagli errori e promuovere il benessere psicologico degli atleti. Attraverso l'integrazione di contributi teorici, testimonianze autobiografiche e studi neuroscientifici, il lavoro evidenzia come la compassione favorisca ambienti sportivi più inclusivi e sostenibili, contribuendo a una leadership trasformativa. L'autocompassione viene proposta come pedagogia degli errori, capace di ridurre l'ansia da prestazione e il perfezionismo disfunzionale, orientando la cultura sportiva verso la crescita personale. Infine, si delineano prospettive di ricerca future e l'uso di strumenti digitali per rendere le pratiche compassionevoli più accessibili e misurabili, ridefinendo l'eccellenza sportiva in chiave autentica, inclusiva e profondamente umana.

Parole chiave: *autocompassione - resilienza - benessere mentale - psicologia dello sport- prestazione atletica- compassione – motivazione intrinseca - leadership trasformativa – pedagogia degli errori*

Abstract

This narrative review explores the central role of compassion in sport, with a particular focus on self-compassion as a tool for developing resilience, learning from mistakes, and promoting athletes' psychological well-being. Through the integration of theoretical contributions, autobiographical accounts, and neuroscientific studies, the work highlights how compassion fosters more inclusive and sustainable sporting environments, contributing to transformative leadership. Self-compassion is proposed as a pedagogy of error, capable of reducing performance anxiety and dysfunctional perfectionism, and guiding sports culture toward personal growth. Finally, future research perspectives are outlined, along with the use of digital tools to make compassionate practices more accessible and measurable, redefining sporting excellence in a more authentic, inclusive, and deeply human way.

Keywords: *self-compassion – resilience – mental well-being – sport psychology – athletic performance – compassion – intrinsic motivation – transformational leadership – pedagogy of error*

Contatti:

Francesca Praticò
francesca.pratico74@gmail.com

Articolo revisionato da:
Francesco Di Gruttola

Coordinatrice Editoriale:
Francesca Vitali

Citazione:

Praticò, F. (2026). *Il ruolo della compassione nella performance atletica, nella riduzione dello stress e nella promozione di un ambiente sportivo positivo*. PSE Psicologia dello Sport e dell'Esercizio, 3(1).

© Copyright2025. L'autore/Gli autori
asigna/assegnano a PSE Psicologia
dello Sport e dell'Esercizio il diritto di
prima pubblicazione dell'opera,
contemporaneamente licenziata sotto una
Licenza Creative Commons – Attribuzione
che permette ad altri di condividere
l'opera indicando la paternità
intellettuale e la prima pubblicazione su
questa rivista.

Lo sport, da sempre considerato terreno di sfida, disciplina e prestazione, sta vivendo una trasformazione profonda che lo rende sempre più uno spazio di esplorazione emotiva e relazionale ed è in questo contesto che la compassione, tradizionalmente associata ad ambiti clinici e sociali, emerge come una qualità cruciale per comprendere l'esperienza atletica nella sua interezza. Non più relegata ai margini della narrazione sportiva, la compassione si afferma come chiave interpretativa per leggere le dinamiche interiori degli atleti, le relazioni all'interno dei team e il rapporto con il fallimento, la vulnerabilità e la crescita personale.

Il presente contributo si configura come un'analisi teorica e qualitativa di fonti rilevanti selezionate per la loro pertinenza, profondità e impatto nel campo della psicologia dello sport, della narrativa autobiografica e della pedagogia relazionale; l'obiettivo è quello di integrare prospettive interdisciplinari, per offrire una lettura complessa e sfaccettata del concetto di compassione nello sport, con particolare attenzione alla sua funzione trasformativa nell'esperienza atletica. L'analisi della letteratura sportiva contemporanea rivela infatti un cambiamento paradigmatico, che vede lo sport non più solo terreno di prestazione e competizione ma spazio narrativo in cui si intrecciano emozioni, identità e relazioni e dove la compassione emerge come un concetto centrale, capace di ridefinire l'esperienza atletica e umana.

Nel campo della comunicazione sportiva, figure come Andre Agassi e Kobe Bryant emergono non solo per il loro talento, ma per la capacità di raccontare il dolore, il dubbio e la rinascita con una sincerità disarmante ed entrambi gli atleti testimoniano, come sottolineato nel MyLENNIUM Award (2024), come la compassione verso sé stessi e gli altri, sia una leva fondamentale per superare le difficoltà e per accedere a una forma più profonda di crescita personale. In Open (2011), Agassi confessa il suo odio per il tennis, la pressione paterna e la crisi identitaria, e racconta come l'auto-compassione lo abbia aiutato a riconciliarsi con il proprio passato e a ritrovare il piacere del gioco in un momento difficile della sua carriera. Bryant, nel suo libro *The Mamba Mentality* (Bryant, 2018), riflette sul rigore e sulla dedizione, ma anche sull'importanza di ascoltare il proprio corpo, accettare il fallimento e sostenere i compagni. La testimonianza dei due sportivi non celebra l'invincibilità bensì la fragilità consapevole, una dimensione in cui la compassione diventa il motore di una trasformazione autentica; nel loro percorso autobiografico, la compassione verso sé stessi e gli altri è evocata come tema centrale, nel superamento delle difficoltà e nella crescita personale.

Come evidenziato da Francesca Petrocchi nell'Enciclopedia dello Sport di Treccani (2003), il racconto sportivo oggi si fa portavoce di emozioni complesse: la fatica, la solitudine, il senso di

smarrimento e il bisogno di comprensione nei momenti di crisi; non si limita più a riportare risultati e prestazioni, ma si è evoluto in un vero e proprio genere esistenziale, capace di esplorare le profondità dell'esperienza umana. Lo sport come specchio dell'anima, considera l'atleta non più solo un corpo in movimento ma individuo che affronta sfide interiori, che vive momenti di vulnerabilità e che cerca, attraverso la disciplina sportiva, una forma di riscatto o di equilibrio; in questo contesto la compassione è un atto che va oltre l'empatia e che implica una partecipazione attiva, una disponibilità a farsi toccare dall'esperienza dell'altro e a costruire da quella ferita condivisa, un ponte relazionale.

Tale prospettiva trova un'eco profondo nel pensiero di Pier Paolo Pasolini, intellettuale poliedrico e appassionato di calcio, che riconosce nello sport una forma di espressione culturale e umana. Per Pasolini, il calcio non è solo competizione fisica ma un vero e proprio linguaggio poetico, capace di raccontare la realtà con la stessa intensità della letteratura. In uno dei suoi celebri articoli del 1971, egli paragona il calcio alla poesia, distinguendo tra calcio in prosa e calcio in poesia: il primo è razionale, ordinato, strategico; il secondo è creativo, imprevedibile, emozionante. Il gesto tecnico diventa allora espressione artistica, il campo da gioco una scena teatrale dove si recita la vita rendendo possibile anche l'emergere della compassione verso il compagno che sbaglia, verso l'avversario sconfitto, verso sé stessi nei momenti di fallimento. Pasolini riconosce nel calcio una forma di narrazione collettiva, dove ogni gesto tecnico può diventare simbolo di un vissuto personale e dove, la bellezza, non risiede solo nella vittoria ma nella capacità di comunicare emozioni autentiche, anche quelle più dolorose.

In linea con questa interpretazione, Carmela D'Angelo (2020) evidenzia come la letteratura sportiva abbia ampliato i propri confini per abbracciare la complessità dell'identità, del desiderio e del limite; attraverso biografie, romanzi e saggi, lo sport viene raccontato come esperienza esistenziale, dove la compassione emerge come sentimento centrale che consente di riconoscere il dolore e di trasformarlo in consapevolezza. La narrazione sportiva si intreccia con la filosofia, la pedagogia e la psicologia, offrendo una prospettiva profonda e universale sul senso del vivere e del competere. "La letteratura sportiva è un genere che si è evoluto per includere la complessità del vissuto umano", un' affermazione che mette in luce il potenziale dello sport come lente attraverso cui osservare e raccontare le emozioni più autentiche, le cadute e le rinascite, le tensioni interiori e le relazioni che definiscono l'esperienza umana; l'atleta non è più solo un corpo in movimento ma un individuo che affronta sfide interiori, che cerca nel gesto sportivo una forma di riscatto, di equilibrio e di narrazione. La visione pasoliniana e quella contemporanea si incontrano dunque, nel riconoscere allo sport una funzione narrativa profonda, non più una semplice cronaca di risultati ma un racconto di vite, di emozioni e di relazioni e la compassione, diventa il filo rosso che unisce il gesto tecnico alla parola scritta.

La letteratura accademica contemporanea, offre numerosi riscontri a questa prospettiva che indaga il ruolo della compassione nella regolazione emotiva degli atleti. Nel panorama sportivo contemporaneo, soprattutto tra gli atleti di alto livello, è ancora diffusa la convinzione che la severa autocritica sia una componente indispensabile per raggiungere l'eccellenza e, molti atleti, crescono con l'idea che solo attraverso una pressione costante su sé stessi sia possibile mantenere alta la motivazione e prevenire l'autocompiacimento; studi psicologici recenti propongono tuttavia, un'alternativa più sostenibile: l'autocompassione. Secondo Kristin Neff (2003), pioniera nello studio della self-compassion, gli atleti che adottano un atteggiamento gentile e non giudicante verso sé stessi, sviluppano una migliore regolazione emotiva, affrontano lo stress competitivo con maggiore lucidità e accettano l'errore come parte del processo di crescita riducendo l'autocritica paralizzante. Modelli come la compassion-focused therapy (Gilbert, 2010), dimostrano come la compassione verso sé e gli altri, riduca i rischi di ansia da prestazione, perfezionismo disfunzionale e burnout, fenomeni particolarmente diffusi in ambienti di agonismo sportivo. Le ricerche nel campo delle neuroscienze sembrano rafforzare questa visione (Rockliff et al., 2008; Fransen et al., 2017), evidenziando gli effetti fisiologici delle pratiche compassionevoli; tali pratiche infatti, sono associate a una riduzione dei livelli di cortisolo (ormone dello stress) e ad un aumento dell'ossitocina, sostanza legata al senso di connessione, sicurezza e fiducia e che contribuiscono al rilassamento e al legame interpersonale, con conseguente miglioramento del benessere psicofisiologico di un soggetto. In tale prospettiva, la compassione non è soltanto un valore etico o una qualità personale, ma una risorsa concreta e misurabile, capace di influenzare positivamente sia la mente che il corpo. In continuità con questo orientamento, il modello dell'Autodeterminazione (Deci et al., 2000) sottolinea l'importanza di ambienti relazionali basati su empatia e rispetto per promuovere una motivazione autentica. Allenatori che adottano uno stile comunicativo compassionevole (Jowett et al., 2024) facilitano l'attivazione della motivazione intrinseca ovvero quella dinamica motivazionale interna che nasce dal piacere e dalla soddisfazione personale nel praticare lo sport; una motivazione che si rivela determinante per consolidare l'impegno a lungo termine e garantire una performance equilibrata e duratura. Come messo in evidenza da Reis (Reis et al., 2015), quando l'atleta è mosso da una spinta autentica, legata al piacere dell'attività, alla crescita personale e al senso di autodeterminazione, l'intero percorso sportivo assume una qualità trasformativa, capace di resistere alle pressioni esterne e alle fluttuazioni emotive, La motivazione autentica, non nasce nel vuoto ma è profondamente influenzata dal contesto relazionale in cui l'atleta è immerso per cui, allenatori che adottano uno stile relazionale improntato alla compassione, non

solo promuovono il benessere emotivo degli atleti ma contribuiscono attivamente alla costruzione di uno spazio sportivo motore di evoluzione personale e collettiva. In questi ambienti l'errore non viene stigmatizzato, bensì riconosciuto come parte integrante e preziosa del processo di apprendimento dove, la fiducia reciproca, diventa il terreno fertile su cui germoglia la motivazione intrinseca mentre, la leadership, si trasforma in una guida empatica, capace di accompagnare l'atleta non solo verso il successo sportivo ma anche verso una più profonda comprensione di sé. Allenatori e staff che coltivano empatia e gentilezza facilitano una gestione più equilibrata delle pressioni competitive, sostenendo gli obiettivi personali dell'atleta e contribuendo a ridurre il rischio di burnout e di abbandono precoce dell'attività sportiva. Roeser et al. (2014), sottolineano come una leadership fondata sulla compassione non solo migliora la performance, ma favorisce l'inclusione, stimola la partecipazione attiva e valorizza la diversità dei profili all'interno del team; un approccio che genera uno spazio collaborativo e accogliente è capace di ridurre i conflitti, rafforzare la coesione e la fiducia tra i membri del gruppo. La creazione di un ambiente psicologicamente sicuro si rivela pertanto un elemento cruciale nel percorso di crescita degli atleti, poiché privo di giudizio e permeato da aspettative positive, in cui l'errore viene percepito non come una minaccia o un fallimento ma come una componente naturale e costruttiva dell'apprendimento. In tali condizioni, gli atleti si sentono maggiormente autorizzati a sperimentare, potenziando l'efficacia del coaching.

Amy Edmondson (Edmondson et al., 1999), docente presso la Harvard Business School, ha introdotto il concetto di sicurezza psicologica definendolo come la percezione condivisa, all'interno di un gruppo, che ciascun individuo possa esprimersi liberamente attraverso idee, dubbi, emozioni o errori, senza il timore di subire ripercussioni negative sul piano relazionale, reputazionale o professionale; un clima interpersonale "sicuro per il rischio", che rappresenta una condizione essenziale nel promuovere l'apprendimento, l'innovazione e la collaborazione all'interno dei gruppi di lavoro. Dal contesto organizzativo a quello sportivo, il valore della sicurezza psicologica si rivela altrettanto fondamentale poiché non solo rafforza l'impegno costante nella pratica, ma favorisce anche un percorso di crescita personale più consapevole e sostenibile, in cui l'atleta si percepisce protagonista attivo del proprio sviluppo. In questo scenario, la compassione emerge come elemento chiave: non si tratta semplicemente di evitare il conflitto, bensì di coltivare attivamente rispetto, ascolto e supporto reciproco. L'empatia, in tale prospettiva, assume un ruolo pedagogico centrale; non è soltanto una qualità interpersonale, ma diventa uno strumento educativo capace di generare ambienti motivazionali positivi rendendo l'allenatore empatico un vero e proprio facilitatore del processo di autorealizzazione dell'atleta. In linea con tale visione, lo studio condotto da Neff, Kuchar e Mosewich (2023) su studenti-atleti NCAA ha implementato il programma RESET (Resilience and Enhancement in Sport, Exercise, & Training), basato su esercizi di riflessione, meditazione guidata e scrittura autoriflessiva. I risultati hanno evidenziato un aumento della resilienza percepita, una riduzione dell'ansia da prestazione e

un miglioramento del benessere psicologico generale; gli effetti, mantenuti nel tempo, suggeriscono ad oggi, che l'autocompassione può avere un impatto duraturo sulla salute mentale degli sportivi. Un'ulteriore indagine condotta da Adam et al. (2021), ha analizzato il ruolo dell'autocompassione in occasione di una competizione importante, rilevando significative dichiarazioni da parte delle atlete intervistate che, hanno descritto la self-compassion, come una risorsa psicologica fondamentale per affrontare momenti emotivamente difficili e per migliorare la percezione delle proprie prestazioni in un'ottica di benessere.

Discussione: La compassione come leva pedagogica, relazionale e performativa

I risultati emersi dalla letteratura sportiva suggeriscono che la compassione non è un concetto marginale, ma una risorsa strategica per la formazione dell'atleta e la costruzione di ambienti sportivi più sani e sostenibili. In particolare, l'autocompassione si configura come un elemento chiave per sviluppare resilienza, favorire l'apprendimento dagli errori e sostenere la motivazione intrinseca così, in contesti sportivi ad alta intensità emotiva come le competizioni, la capacità di accogliere le proprie fragilità senza giudizio, consente agli atleti di mantenere un equilibrio psicologico e di continuare a perseguire l'eccellenza.

L'auto-compassione come pedagogia degli errori, permette agli atleti di affrontare l'errore come parte integrante del processo di apprendimento, riducendo l'ansia da prestazione e il perfezionismo disfunzionale ed in ambito giovanile, farsi promotori di una cultura compassionevole, significa educare alla resilienza emotiva, alla gestione del fallimento e alla costruzione di un'identità sportiva sana. La compassione diventa uno strumento di leadership trasformativa, capace di trasformare lo sport in un laboratorio di umanità, dove la competizione non esclude la solidarietà, e il successo non si misura esclusivamente in termini di risultati, ma anche attraverso la qualità delle relazioni e dei valori che si costruiscono lungo il percorso.

Le prospettive future di ricerca sono promettenti: si potrebbero approfondire gli effetti a lungo termine della self-compassion analizzando per esempio le differenze culturali e di genere nella sua percezione e applicazione. Sarebbe auspicabile sviluppare programmi formativi per allenatori e operatori sportivi, ed integrare tecnologie innovative come app, biofeedback e strumenti digitali per monitorare e potenziare le pratiche compassionevoli rendendole accessibili e misurabili. In fondo, investire nella compassione significa credere in uno sport che, non forma solo atleti ma persone e forse, proprio da qui, può nascere una nuova idea di eccellenza che sia più autentica, più inclusiva, più umana.

Bibliografia

- Adam, M. E. K., Eke, A. O., & Ferguson, L. J. (2021). "Know that you're not just settling": Exploring women athletes' self-compassion, sport performance perceptions, and well-being around important competitive events. *Psychology of Sport and Exercise*. PubMed. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33894692>
- Agassi, A. (2011). *Open* (Trad. di G. Lupi). Torino: Einaudi.
- Bryant, K. (2018). *The Mamba Mentality: How I play*. Milano: Mondadori.
- D'Angelo, C. (2020). La letteratura sportiva: un approccio critico. *La letteratura e noi*. <https://www.laletteraturaenoi.it>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Edmondson, A. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350–383. <https://doi.org/10.2307/2666999>
- Edmondson, A. C., & Lei, Z. (2014). Psychological safety: The history, renaissance, and future of an interpersonal construct. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 1(1), 23–43. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-031413-091305>
- Fransen, K., Boen, F., Stouten, J., Cotterill, S., & Vande Broek, G. (2017). Optimal environments for team functioning in sport organizations. In C. R. D. Wagstaff (Ed.), *The organizational psychology of sport: Key issues and practical applications* (pp. 53–70). London: Routledge.
- Gilbert, P. (2007). *Psychotherapy and counselling for depression* (3^a ed.). London: Sage.
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind*. London: Constable & Robinson / Oakland, CA: New Harbinger.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. London: Routledge.
- Trad. it. a cura di Petrocchi, N. (2012). *La terapia focalizzata sulla compassione. Caratteristiche distintive*. Milano: Franco Angeli.

Jowett, S., Wachsmuth, S., Boardley, I. D., & Baldock, A. L. (2024). The role of emotional intelligence and quality relationships in athletes' and coaches' levels of satisfaction: A multi-study analysis. *Sports Coaching Review*. <https://doi.org/10.1080/21640629.2024.xxxxx>

Kuchar, A. L., Neff, K. D., & Mosewich, A. D. (2023). Resilience and enhancement in sport, exercise, & training (RESET): A brief self-compassion intervention with NCAA student-athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 67, 102426. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102426>

Mosewich, A. D., Crocker, P. R., Kowalski, K. C., & DeLongis, A. (2013). Applying self-compassion in sport: An intervention with female athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(5), 514–524. <https://doi.org/10.1123/jsep.35.5.514>

MyLLENNIUM Award. (2024). *Letteratura sportiva: 10 libri sullo sport da leggere assolutamente*. <https://www.mylenniumaward.org>

Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>

Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>

Neff, K. D., Kuchar, A. L., & Mosewich, A. D. (2023). Resilience and enhancement in sport, exercise, & training (RESET): A brief self-compassion intervention with NCAA student-athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 65, 102334. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102334>

Pasolini, P. P. (1971). Il calcio è un linguaggio con i suoi poeti e prosatori. In *Scritti corsari* (pp. 123–126). Milano: Garzanti.

Petrocchi, F. (2003). Sport e letteratura nella storia. In *Enciclopedia dello Sport*. Roma: Istituto della Enciclopedia Italiana Treccani.

Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419–435. <https://doi.org/10.1177/0146167200266002>

doi.org/10.1177/0146167200266002

Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2015). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41(7), 1044–1056. <https://doi.org/10.1177/0146167215589216>

Rockliff, H. E., Gilbert, P., McEwan, K., Lightman, S. L., & Glover, D. A. (2008). A pilot exploration of heart rate variability and salivary cortisol responses to compassion-focused imagery. *Clinical Neuropsychiatry*, 5(3), 132–139.

Roeser, R. W., Skinner, E., Beers, J., & Jennings, P. A. (2014). Mindfulness training and teachers' professional development: An emerging area of research and practice. *Child Development Perspectives*, 8(4), 255–261. <https://doi.org/10.1111/cdep.12089>