



Sport e psicoanalisi, trait d'union tra corpo e mente

Descrizione

Come affermava Sigmund Freud nel 1923: «Il primissimo senso dell'Io è quello di un Io corporeo, la sensazione fisica della corporeità del sé e la comprensione delle sue possibilità e dei suoi limiti» (Da «L'Io e l'Es»). Quali significative interconnessioni esistono in particolare, tra psicoanalisi e pratica sportiva? Lo abbiamo chiesto alla Dott.ssa Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista della Società Psicoanalitica Italiana (SPI) e dell'International Psychoanalytical Association (IPA).

Diversi studi sulla psicoanalisi hanno dimostrato che ogni evento è la conseguenza di un evento psichico che lo precede, conscio e inconscio, perché secondo Lei è di fondamentale importanza la correlazione tra psicoanalisi e sport, può spiegare qual è il ruolo centrale della psicoanalisi nello sport?

La psicoanalisi è nota come cura per disagi e disturbi psicologici che possono limitare il rendimento degli atleti, dai piccoli problemi quali fobie e reazioni depressive, fino ai disturbi più importanti quali Sindromi Bipolari, Depressione Maggiore o maniacalità. Basta pensare che la *Premier League* in Gran Bretagna prevede che i calciatori abbiano psichiatri e psicoanalisti a loro disposizione come prevenzione e in caso di necessità, cura del disagio psicologico o di malattie mentali.

La psicoanalisi non è soltanto una cura, ma ha la specificità di mettere in condizione i pazienti di conoscere il funzionamento della propria mente, sviluppa la capacità di riflettere su sé stessi. Nel caso degli atleti, aiuta a correggere tutto quello che può limitare il rendimento sportivo: insicurezza, ansia e stress da competizione, fatica per i sacrifici necessari nello sport agonistico, paura dell'insuccesso, frustrazione per una mancata vittoria o un risultato diverso da quello atteso.

Lo sport, come sappiamo, implica meccanismi di difesa e in alcuni casi, può rappresentare anche uno vero e proprio processo catartico per pulsioni aggressive. Secondo Lei, può essere sufficiente questo? Oppure, è possibile integrare con la pratica sportiva un vero e proprio iter psicoanalitico di supporto al fine di migliorare anche le prestazioni individuali di chi lo pratica a livello agonistico?

Lo sport senza altro permette di scaricare lo stress e la tensione fisica che lo accompagna, negli atleti agonisti però non è la componente principale, poiché lo stesso sport agonistico è fonte di stress.

Gli atleti agonisti, soprattutto di sesso maschile, secondo recenti studi scientifici sono più vulnerabili ai problemi di salute psicologica a causa della loro costante esposizione a un'ampia varietà di fattori stressanti: fisici, ambientali, di stile di vita e specifici dello sport praticato.

I pregiudizi ancora presenti sulla salute mentale, fanno sì che soprattutto gli atleti uomini si sentano in imbarazzo di fronte a un disagio psicologico, al punto da non riuscire a chiedere supporto e aiuto per trovare una soluzione. A questo, si aggiunge il fatto che i problemi di salute mentale se non vengono affrontati, possono causare problemi di salute generale sia acuti che cronici come somatizzazioni o disturbi legati all'immunodepressione da stress. Le difficoltà psicologiche sono comuni, **il supporto psicoanalitico è efficace, il sostegno è fondamentale per il benessere psicologico e il recupero fisico.**

Poiché l'analisi permette di entrare in contatto profondo con se stessi e di esplorare il proprio funzionamento mente-corpo, aiuta a riconoscere le proprie potenzialità e i propri limiti orientando anche la preparazione atletica e tecnica, rendendola personalizzata e specifica, la più adatta per se stessi.

Quando a suo avviso è davvero necessaria?

In realtà **lo è sempre**, sia che se ne senta la necessità per affrontare difficoltà psicologiche, che per curare disturbi più importanti. Per gli atleti agonisti professionisti è un aiuto necessario per sostenere i livelli di stress a cui sono sottoposti e per raggiungere gli obiettivi sportivi che si prefiggono. Per tutti, anche per coloro che praticano sport a livello agonistico non professionistico per migliorare le proprie prestazioni e avere buoni risultati. Occuparsi di se stessi a livello psicologico permette di raggiungere gli obiettivi personali che ci si è prefissati e negli atleti agonisti anche i risultati sportivi.

Michael Phelps, nuotatore di fama mondiale soprannominato *The Baltimore Bullet* (Il Proiettile di Baltimora), olimpionico più decorato della storia con 23 medaglie d'oro Olimpiche e 26 medaglie mondiali, ha dichiarato nel 2020 all'*Under Armour Human Performance Summit* di Baltimora: «Per molto tempo ho pensato che chiedere aiuto fosse un segno di debolezza, perché quello che ci insegna la società. Ebbene, sapete una cosa? Se qualcuno vuole darmi del debole per aver chiesto aiuto, è un problema suo. Perché io mi sto salvando la vita». Ha poi proseguito: «L'*USOPC* (il Comitato Olimpico e Paralimpico degli Stati Uniti d'America) offre l'accesso a psicologi dello sport, ma noi atleti sosteniamo che il loro obiettivo è migliorare le prestazioni e vincere medaglie, non affrontare disturbi gravi come la depressione». Phelps ha inoltre dichiarato di soffrire di depressione grave e di aver avuto più volte idee suicidarie e che per questo si è rivolto a degli specialisti. Affrontare la sua depressione gli ha permesso di stare meglio e continuare ad essere un atleta di alto livello, capace dei grandi risultati che tutti conosciamo.

La psicoanalisi si propone di analizzare gli aspetti psicologici delle dinamiche e delle relazioni affettive nei rapporti interpersonali, recentemente abbiamo assistito al matrimonio di Federica Pellegrini con il suo ex-allenatore Matteo Giunta, crede che in particolare nello Sport, sia favorevole, l'unione matrimoniale tra atleti e allenatori, che decidono di condividere insieme, oltre alla pratica sportiva anche la propria vita?

Molte atlete si sposano con il loro allenatore o preparatore atletico, perché hanno **un'alta affinità di vedute** e anche **un progetto non solo professionale ma di vita**. Si capiscono, comprendono i sacrifici e le scelte necessarie per portare avanti progetti così complessi, lunghi e faticosi. Molti allenatori sono **loro stessi ex-atleti** che hanno fatto un percorso simile a quello della loro compagna. Ci sono molte altre coppie nello sport, Sara Simeoni si è sposata con il suo allenatore Erminio Azzaro, Fiona May con Gianni Iapichino anche lui ex saltatore con l'asta, Josefa Idem con Guglielmo Guerrini, Arianna Errigo con Luca Simoncelli. Ma non è un fenomeno esclusivamente italiano, ci sono atleti uomini che sono sposati con la propria allenatrice, come Kim Collins velocista, campione mondiale dei 100 metri piani nel 2003, con Paula Collins.

Un'interessante ricerca della *Staffordshire University* in Inghilterra ha dimostrato la positività della relazione tra atleta e allenatore sposati. Questo studio ha rivelato che la relazione affettiva tra allenatore e atleta ha facilitato la formulazione di strategie condivise, una visione concertata su questioni rilevanti che ha influenzato il modo positivo le scelte durante gli allenamenti.

Inoltre, la possibilità di avere una relazione affettiva nasce da qualità intime e personali, diventare una coppia non deriva di per sé dall'essere due sportivi. Per cui, nel momento in cui c'è una sintonia, una condivisione di esperienze che entrambi hanno vissuto anche se in tempi diversi, una solidarietà priva di invidia, questo permette di rafforzarsi a vicenda ognuno nel proprio ruolo, di sostenersi nei momenti di difficoltà sia nella vita privata che nella vita sportiva e di gioire dei successi, poiché vissuti come di entrambi: è la coppia che vince.

Questo naturalmente **vale per gli sport individuali** in cui l'allenatore o l'allenatrice sono singolo atleta, mentre la squadra ha un altro commissario tecnico. Questo **non vale per gli sport di squadra** in cui la relazione tra un atleta e il proprio allenatore altera le dinamiche di gruppo, indebolisce la coesione tra le atlete e potrebbe alterare il rendimento della squadra.

Incontrarsi in un ambito professionale e diventare una coppia, non è una specificità del mondo sportivo, ma di tutti gli ambienti in cui ci sono gli stessi impegni e orari, obiettivi in comune, sacrifici condivisi, poiché riduce la necessità di adattarsi all'altro, aumenta la comprensione reciproca, la tolleranza e la dovuta pazienza.

Marialuisa Roscino