



Psicomotricità infantile: il corpo che pensa. Il viaggio nell'estensione dei suoi molteplici benefici per la crescita emotiva e corporea dei bambini.

Descrizione

Intervista ad Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista Ordinario della Società Psicoanalitica italiana

Lucattini: «Lo sport insegna a fare, la psicomotricità insegna a essere attraverso il fare organizzato e guidato da un adulto formato, esperto e competente. È proprio questa la distinzione sottile, ma importante, che rende la psicomotricità una vera e propria terapia della crescita».

Di Marialuisa Roscino

«La psicomotricità è una disciplina che considera il bambino nella sua unità. Poiché corpo e mente nel bambino sono intrinsecamente collegati ed in dialogo tra loro, non c'è attività motoria che non contenga inconsciamente anche un pensiero per quanto embrionale o di un'emozione. La psicomotricità è efficace perché utilizza uno dei canali naturali dei bambini attraverso il gioco corporeo, per intervenire lì dove le parole da sole non sono sufficienti. Attraverso uno spazio, un tempo organizzati e l'interazione ludica con gli oggetti, il bambino mette in scena il proprio mondo interno, permettendogli di sviluppare qualità motorie e organizzare la propria personalità» spiega in questa intervista la Psichiatra e Psicoanalista, Adelia Lucattini, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana e dell'International Psychoanalytical Association.

«Il corretto sviluppo motorio prosegue Lucattini è uno degli elementi che concorre attivamente allo sviluppo e all'integrazione delle varie forme dell'intelligenza che supera il concetto del Quoziente Intellettivo (QI) unitario. Ad esempio, la lateralizzazione (la distinzione tra destra e sinistra) è fondamentale per l'organizzazione spaziale necessaria alla lettura e alla scrittura. L'equilibrio e la propriocezione, invece, non sono solo fisici, poiché il controllo del corpo e la sua percezione nello spazio, forniscono alla mente una sensazione di padronanza di sé e di sicurezza, che permettono di sviluppare risorse psichiche implementando per l'attenzione e rendendo più ricco ed articolato il linguaggio. Se il corpo non è ben organizzato e arricchito dai numerosi automatismi motori che ne completano i movimenti, altrimenti la mente deve impiegare troppe energie per gestirlo, sottraendole all'apprendimento. Quali consigli importanti, allora, per i genitori e quali

ancora benefici e vantaggi della Psicomotricità nei bambini? Vediamoli insieme in questa intervista.

Dott.ssa Lucattini, può spiegare cos'è la psicomotricità e perché è efficace nei bambini?

La psicomotricità è una disciplina che considera il bambino come un'unità inscindibile di corpo e mente: ogni gesto, ogni movimento, è già portatore di significato psichico. In termini psicoanalitici, potremmo dire che il corpo è il primo "luogo" in cui si inscrivono le esperienze emotive e relazionali. Prima ancora delle parole, il bambino comunica attraverso il tono muscolare, il ritmo, la postura.

È efficace perché utilizza il linguaggio più naturale dell'infanzia: il gioco corporeo. Attraverso il gioco nello spazio, nel tempo e con gli oggetti, il bambino mette in scena il proprio mondo interno: desideri, paure, conflitti e può progressivamente simbolizzarlo. Questo passaggio dalla scarica motoria alla rappresentazione è uno snodo fondamentale per lo sviluppo psichico.

Lo sport, invece, insegna prevalentemente il "fare": regole, prestazione, coordinazione finalizzata. La psicomotricità insegna l'essere attraverso il fare: non interessa il risultato, ma il significato del gesto. Le due dimensioni non sono in opposizione, ma complementari: la psicomotricità costruisce le basi identitarie e simboliche, lo sport può poi organizzare queste competenze in abilità più strutturate e socializzanti (*Frontiers in Psychology*, 2023).

In che modo, in particolare, lo sviluppo delle funzioni motorie (come l'equilibrio o la lateralizzazione), può influenzare l'attenzione e l'apprendimento stesso del linguaggio dei bambini?

Lo sviluppo motorio è il primo organizzatore dell'esperienza. L'equilibrio, ad esempio, non è solo una funzione vestibolare: è una base di sicurezza interna. Un bambino che sente il proprio corpo stabile può lasciarsi andare e investire energia psichica nell'esplorazione cognitiva e linguistica.

La lateralizzazione, ovvero la distinzione tra destra e sinistra, è fondamentale per l'organizzazione spazio-temporale. Senza questa organizzazione, il bambino fatica a orientarsi nella pagina scritta, a seguire una sequenza narrativa, a costruire una frase.

In termini neuropsicoanalitici, il corpo organizza la mente: le reti sensori-motorie sono strettamente connesse a quelle linguistiche e attentive. Se il corpo è disorganizzato, la mente deve continuamente "tornare indietro" a regolarlo. Una ricerca su *Journal of Intelligence* (2026) mostra come le competenze motorie precoci siano predittive dello sviluppo linguistico e delle funzioni esecutive nei bambini.

Un blocco emotivo può manifestarsi attraverso una rigidità muscolare e sulla scioltezza dei movimenti nel bambino? È possibile notare attraverso la sua postura abituaria?

Assolutamente sì. In psicoanalisi sappiamo che ciò che non può essere mentalizzato tende a essere somatizzato o agito. Nei bambini, questo si esprime spesso attraverso il corpo: rigidità muscolare, goffaggine, posture chiuse o eccessivamente tese.

Un bambino può apparire impacciato non per un deficit neurologico, ma perché il suo corpo è investito da tensioni emotive. Allo stesso modo, una postura abitualmente contratta o una difficoltà a modulare il tono muscolare possono indicare stati interni di ansia o difesa.

Il corpo diventa così una sorta di "testo" da leggere: una postura rigida può esprimere controllo e paura, una motricità disorganizzata può indicare difficoltà nella regolazione affettiva.

Uno studio pubblicato su *Current Developmental Disorders Reports* (2026) evidenzia la correlazione tra regolazione emotiva e pattern motori nei primi anni di vita.

Quali sono i segnali specifici che indicano che la psicomotricità è la cura ideale per un bambino?

I segnali possono essere diversi, ma hanno un filo comune: una difficoltà nell'integrazione tra corpo ed emozione.

Iperattività: il movimento è eccessivo, ma non organizzato. È un agire senza simbolizzazione, spesso legato a difficoltà nella regolazione interna.

Inibizione: il bambino appare bloccato, evita il movimento, teme l'esplorazione. Qui il corpo è trattenuto, come se il gesto fosse pericoloso.

Ritardi nello sviluppo: difficoltà nella coordinazione, nella lateralizzazione, nella strutturazione dello schema corporeo. In tutti questi casi, la psicomotricità offre uno spazio in cui il bambino può ritrovare un equilibrio tra espressione e contenimento.

Secondo una ricerca pubblicata su *Sport medicine* (2025), gli interventi psicomotori e di psicomotricità, migliorano significativamente autoregolazione emotiva, attenzione e competenze sociali nei bambini con difficoltà evolutive psiconeurosomatiche.

Qual è il ruolo centrale nel trasformare i movimenti "disorganizzati" del bambino in un significato anche da un punto di vista psicologico coerente?

Il ruolo centrale è quello del terapeuta psicomotricista, che potremmo definire una funzione di "traduzione simbolica". Il bambino porta il suo vissuto attraverso il corpo in forma spesso caotica o ripetitiva. L'adulto, attraverso la relazione, il contenimento e talvolta la parola, restituisce un significato.

È un processo molto vicino alla funzione "alfa" descritta dallo psicanalista Wilfred Bion ovvero la capacità di rappresentazione che permette al bambino di agire dopo aver pensato, riducendo così l'iperattività e l'impulsività. Anche uno studio su *The Arts in Psychotherapy* (2025) sottolinea proprio il ruolo della relazione corporea nel processo di simbolizzazione precoce.

Quali sport a suo avviso si integrano meglio con la psicomotricità per favorire la consapevolezza corporea senza cadere nell'agonismo precoce?

Gli sport più adatti sono quelli che mantengono una dimensione di ascolto del corpo e non spingono precocemente verso la prestazione.

- Nuoto: favorisce la percezione corporea globale e ha un effetto regolatore sul piano emotivo.
- Arti marziali non agonistiche: insegnano controllo, rispetto e consapevolezza.
- Atletica di base: corsa, salto, gioco libero strutturato, senza pressione competitiva.

È importante evitare l'agonismo precoce, che può spostare l'attenzione dal sentire al performare.

Uno studio su *Scientific Reports* (2025) evidenzia come attività motorie non competitive permettano maggiormente lo sviluppo dell'autoregolazione e dell'autostima nei bambini.

Quali consigli si sente di dare ai genitori?

- Offrite la possibilità ai figli di avere uno spazio anche a casa per muoversi: il corpo è il primo linguaggio del bambino;
- Evitate di anticipare l'agonismo: prima viene il gioco con piacere di sentire il proprio corpo, poi il saper fare, infine il competere se il bambino lo desidera;
- È importante osservare, più che correggere: anche la goffaggine o l'agitazione hanno sempre un significato che è importante vedere e comprendere per poter aiutare al meglio il proprio bambino;
- Aiutare a dare un nome alle emozioni: così che il gesto diventa pensiero;
- Offrire regole semplici e stabili: libertà e contenimento devono sempre andare insieme;
- Rispettare i tempi di sviluppo senza accelerarli: ogni bambino ha il suo ritmo e i suoi tempi di maturazione;
- Non attendere troppo se si notano delle difficoltà motorie persistenti: una valutazione da parte del neuropsichiatra infantile, integrata dalla valutazione psicoanalitica, può chiarire il quadro e indicare un intervento multimodale anche con la psicomotricità.