

Sport e Psicoanalisi: trait d'union tra corpo e mente

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).

Dott.ssa Lucattini, 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 un 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 senz’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 sé 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 sé 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

