







## SCI E PSICOANALISI - I BENEFICI DELLO SCI

Lo sport permette agli atleti di imparare a gestire le proprie emozioni, di sapersi dare degli obiettivi fondamentali per raggiungere traguardi importanti, allenare la propria mente a rilassarsi per migliorare la propria performance, rispettare un sistema di regole importante di squadra e di condivisione. Lo sport rappresenta per moltissime persone un momento di benessere psicofisico e di socialità

Oggi in particolare, affrontiamo con la Dott.ssa Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista della Società Psicoanalitica Italiana e dell'International Psychoanalytical Association, il tema del benessere psicofisico legato ad uno sport in particolare, come lo sci.

Dott.ssa Lucattini, quali benefici offre lo sci?

“Lo sci aumenta la consapevolezza di sé e del proprio corpo, la propriocezione, la coordinazione, il sapersi muovere con una attrezzatura indosso. Imparare una nuova tecnica, riuscire a far le discese, infonde sicurezza e rende orgogliosi dei propri risultati. Inoltre, è un modo per conoscere la montagna e luoghi che si possono raggiungere soltanto sciando. Misurarsi con le discese padroneggiando sempre meglio la tecnica, infonde fiducia nei propri mezzi e capaci di affrontare gli “ostacoli” per gradi, aumentando progressivamente la difficoltà.

Psicologicamente, la diversa prospettiva da cui si guardano le cose, l'abbracciare montagne e valli con lo sguardo, trasforma la prospettiva mentale, ampliare vedute, abitua alla diversità e alla complessità. Esperienze sensoriali nuove, il colore bianco della neve, i boschi, il vento, il sole d'inverno, il silenzio, il diverso suono della propria voce, l'eco, il tipico fruscio degli sci, sono esperienze che a partire da sensi, si stratificano e radicano naturalmente nell'inconscio, ed espandono la capacità di pensare. Essere circondati da paesaggi meravigliosi, da viste di cime incontaminate e pendii alberati insegna a valorizzare e apprezzare la natura. Inoltre, gli ambienti montani stimolano l'immaginazione, migliorano la capacità di osservazione e aumentano la sensazione di tranquillità”.

Cosa insegna in particolare lo sci?

“Lo sci insegna a osservare e imparare dalle persone nel loro elemento naturale. Questo, a sua volta, fa apprendere a osservare sé stessi e apportare eventuali cambiamenti sulla base delle proprie riflessioni. Inoltre, ci porta a concentrarci e guardare dove ci si trova in quel preciso momento e a fare ciò che è necessario nell' hic et nunc, per raggiungere il punto di arrivo. Alla fine del percorso, voltarsi a guardare la montagna rende consapevoli del percorso, soddisfatti e orgogliosi di sé stessi.

Abituamente lo sci è associato ad un momento di vacanza, a una pausa dalla nostra vita di tutti i giorni, ma può essere un modo di pensare e una buona abitudine da inserire nel proprio stile di vita. Sciando s'imparano molte cose: la giusta attrezzatura, che ogni disciplina ha la sua (le discese, il fondo, lo snowboard, il Telemark, lo sci-alpinismo, etc.); il valore di “guadagnarsi” le curve, le discese e le salite; la sicurezza propria e degli altri, attraverso le regole da rispettare, l'uso del casco, le precedenti, et.; il rispetto del livello del proprio partner o degli amici, senza forzarli o sentirsi “inferiori”, ognuno ha una sua padronanza della disciplina, un suo stile, i propri tempi e obiettivi personali. Appresa la tecnica, ognuno scia dove vuole, quanto crede, dove può, senza forzarsi né dover dimostrare niente a nessuno. Lo sci insegna la solidarietà, ognuno scia da solo ma insieme agli altri, con gli altri. La sicurezza non è un “optional”, la montagna ha le sue regole e vanno rispettate”.

