Scherma e psicoanalisi. Qualbenefici. Ne parliamo con Adelia Lucattiniaa

La scherma e la psicoanalisi, apparentemente discipline molto distanti tra loro, presentano sorprendenti punti di contatto e possono offrire interessanti spunti di riflessione. La scherma, più di un semplice sport, è spesso vista come un elegante duello con le spade, è in realtà una disciplina che richiede un alto livello di concentrazione, controllo emotivo e consapevolezza corporea. È uno sport che mette alla prova non solo le abilità fisiche, ma anche quelle mentali. È molto efficace anche nei bambini, sviluppando importanti capacità di difesa e di riflessione. Di questo e molto altro, parliamo con Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana

Dott.ssa Lucattini, la scherma è spesso vista come una danza di precisione e strategia, ma anche come uno sport che richiede una grande forza mentale. In che modo, Lei ritiene che la pratica della scherma possa contribuire allo sviluppo delle qualità interiori, come il coraggio e la resilienza nei giovani atleti?

“Insegnare ai giovani sportivi ad essere “coraggiosi” significa incoraggiarli a provare qualcosa di nuovo a mettersi alla prova in una o più abilità che siano ad un livello superiore rispetto a quelle attuali. Il concetto è quello di preparare i bambini progressivamente a raggiungere dei successi personali e sociali, esortandoli a mettersi alla prova a piccoli passi e all’interno di un processo di crescita, tenendo sempre presente l’età psicologica, non solo quella anagrafica o fisica.

La resilienza si associa sempre alla “resistenza”, ovvero l’insieme delle qualità interiori anche inconscie che sono vive, vitali, cariche di desideri. La resilienza da sola può essere fraintesa cioè interpretata come una sorta di capacità di ritornare allo status quo ante, ad una sorta di “perfezione”. Invece, la “resistenza” fa dell’imperfezione la condizione del vivere che spinge a migliorarsi e ad imparare, è dunque, parte determinante del processo di apprendimento e creatività personale”;

Parlando di sport e psicoanalisi, quali sono i principali benefici psicologici che la scherma può offrire rispetto ad altre discipline sportive? Cosa rende unica la scherma in questo senso e in particolare nei bambini?

“Abbiamo parlato di coraggio, resilienza e resistenza, a questi vanno aggiunti, disciplina, rispetto, fair play, amicizia. Una competitività sana: avversari in gara, amici nella vita. Inoltre, la sensibilità nel tocco, utilizzando un’arma (sportiva) che diviene col tempo come un prolungamento del proprio corpo. Spada, fioretto e sciabola, sotto la coccia (la parte che protegge la mano), s’impugnano soltanto con due dita, il pollice e l’indice, come una matita, ma con un peso ben diverso. I movimenti sono più ampi con braccio e avambraccio, mentre sono millimetrici con polso e dita. Questo insieme favorisce lo sviluppo di funzioni superiori (intelligenza, razionalità, capacità di apprendimento e comprensione). Fondamentale è il ruolo degli istruttori e dei maestri, che oltre alla tecnica, insegnano nuovi modi per adattarsi e autoregolarsi, aumentano progressivamente il gradiente di difficoltà. Inoltre, li sostengono quando si trovano in difficoltà nell’attività sportiva e spesso anche nella loro vita fuori dalla palestra”;

Lei ha menzionato l’importanza di un ambiente sportivo etico, specialmente in uno sport come la scherma, dove l’uso di un’arma richiede una particolare attenzione alla sicurezza. Come si può educare i giovani schermatori a mantenere un equilibrio tra competizione e rispetto dell’avversario?

“Negli sport in cui si usano attrezzi o un’arma, come nella scherma ad esempio, gli aspetti etici sono particolarmente importanti poiché direttamente collegati alla sicurezza. La mia vittoria non può essere determinata dal ferire fisicamente l’altro, aggredirlo o umiliarlo a parole. Inoltre, attraverso l’uso di un’arma (spada, fioretto, sciabola), si trova la “giusta distanza” fisica e psichica dall’avversario e nella vita. Aiuta a sviluppare l’intraprendenza senza mai nuocere all’altro: andare a segno, prendere