

# LA CLINICA DELLO SPORT IN PSICHIATRIA

## Sport e psicosi: nuove sfide terapeutiche

Dott.ssa Valentina Carretta

Psicologa clinica dello sport - Educatore sociale in arti marziali – Istruttrice di Judo cintura nera II dan

*“Lo sport deve diventare una forza importante che consenta a tutte le persone di ripristinare il loro contatto con il mondo che le circonda e quindi il loro riconoscimento come cittadini”  
(Sir. Ludwig Guttmann)*

Convegno 5 dicembre 2013 CONI Milano

### “Incontro di sguardi nello sport: Professionalità a confronto. Quale luogo per la psicologia?”

#### INTRODUZIONE:

Numerosi studi scientifici dimostrano che l'attività sportiva, realizzata in percorsi strutturati e con obiettivi chiari e definiti, migliora il benessere psicologico e determina molteplici benefici sul piano fisico. Lo sport di squadra, ad esempio, preleva l'individuo dalla sua rete primaria e lo immette nella rete del gruppo sportivo. Il paziente è pertanto indotto a riconoscere, paragonare e contrapporre il suo modo di agire con quello di altri. Da questo processo ne deriva un'esperienza vitale, effetti costruttivi e terapeutici. L'attività sportiva permette al paziente psichiatrico di acquisire una crescente autonomia offrendogli numerose occasioni di ri-socializzazione, intesa come integrazione sociale in un ambiente più ampio, in cui vi sono le

condizioni per nuovi e stimolanti incontri che possono permettere al soggetto di esprimersi e confrontarsi anche al di fuori del suo mondo familiare. Lo sport aiuta inoltre a misurarsi con aspetti negativi della malattia come: paura, angoscia, ansia, depressione, che determinano frustrazione e chiusura autistica verso il mondo esterno. Permette altresì l'incontro con l'aggressività nella sua accezione positiva di assertività e ciò permette al paziente psichiatrico, inserito nel programma di sport-terapia, di imparare ad esprimere e confrontarsi con questa aggressività che nella pratica sportiva trova espressione in modo simbolico e rituale.



#### PROGETTI:

I progetti, orientati da una prospettiva clinico-dinamica, hanno utilizzato lo sport come strumento clinico e terapeutico per il trattamento di pazienti con disturbo mentale grave nel contesto riabilitativo di una comunità a bassa protezione di una struttura psichiatrica.

#### STRUMENTI E RISORSE:

Gli strumenti utilizzati sono stati il calcetto a 5 e il judo, il colloquio individuale, gli incontri di gruppo, l'analisi degli agiti, l'osservazione clinica, l'analisi del transfert e il setting.

Al lavoro hanno partecipato una psicologa clinica dello sport e allenatrice, un tecnico della riabilitazione psichiatrica e un educatore. I progetti sono stati supervisionati da uno psicoanalista responsabile della comunità.



#### RISULTATI:

Questi progetti hanno messo in luce come fra le più importanti difficoltà che un paziente psichiatrico si trova ad affrontare sia possibile rinvenire il fantasma della paura, dell'insicurezza e della bassa autostima, ma, attraverso lo sport, sia altresì possibile avviare una trasformazione dell'immagine di sé. Davanti ad una prestazione sportiva il soggetto diventa semplicemente una persona che deve fare appello alle sue risorse interne per affrontare le difficoltà; deve inoltre pianificare obiettivi e strategie di ordine materiale e psicologico per giungere al traguardo finale e ciò gli permette, per qualche momento, di spogliarsi dell'etichetta di "malato psichiatrico".

La pratica sportiva è stata un importante strumento in grado di determinare un beneficio psicofisiologico tale da restituire ai partecipanti la fiducia in loro stessi. Questa ha favorito la

capacità di adattamento all'ambiente e al contesto sociale-relazionale, migliorato le capacità motorie, affinato la capacità di organizzazione e di movimento nello spazio e nel tempo, educato all'espressione delle emozioni, in particolare dell'aggressività, attraverso una migliore presa di coscienza e una nuova gestione di queste sensazioni. I progetti di sport-terapia hanno agito sul livello emotivo, variandone i gradi di affettività in relazione al vissuto della vittoria-euforia, sconfitta-depressione e controllato l'aggressività modulando gli aspetti eccessivi auto-lesionistici portando i partecipanti ad un maggiore autocontrollo sociale.

#### SGUARDO VERSO IL FUTURO:

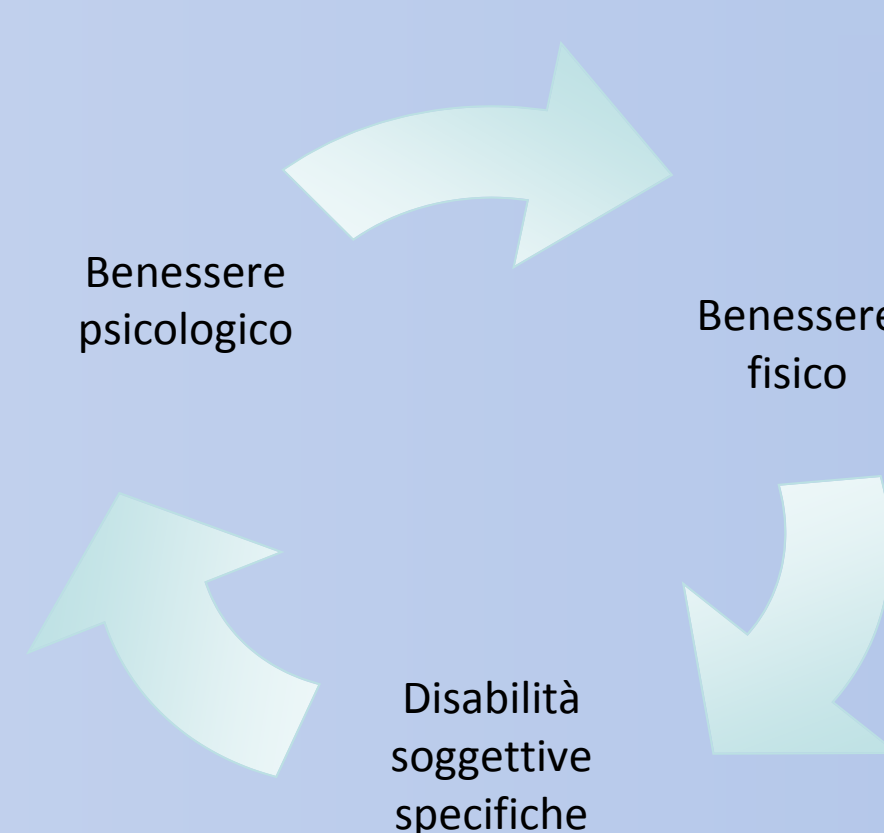
La sport-terapia potrebbe dunque, a seconda dello sport prescelto, essere inserita, con maggiore o minore semplicità, nell'offerta terapeutico-riabilitativa presentata ai pazienti da una struttura polifunzionale di riabilitazione psichiatrica.

Per effettuare un'analisi corretta sono diversi i fattori da prendere in considerazione prima di strutturare un progetto. Anzitutto è necessario riflettere sugli obiettivi a breve e a lungo termine che si intende raggiungere poiché in funzione di questi la scelta potrebbe ricadere, ad esempio su uno sport di squadra o individuale, sport di contatto o di concentrazione etc.

Un aspetto connesso alla scelta degli obiettivi e dello sport è la possibilità fisica o psichica che i singoli soggetti hanno di praticare quella determinata attività – ad esempio, un'attività sportiva potrebbe portare a raggiungere tutti gli obiettivi prefissati, ma poi non essere praticabile dai pazienti, o solamente da alcuni. Risulta quindi fondamentale trovare un equilibrio fra questi tre elementi e un quarto non meno trascurabile: la questione economica.

Trovato l'equilibrio fra questi elementi è possibile ipotizzare un buon esito del progetto. Tuttavia durante la sport-terapia potrebbero presentarsi oltre alle normali criticità – ad esempio l'abbandono in corso d'opera da parte di uno o più soggetti – connesse a qualsivoglia attività, anche altre peculiari – il calcio, in particolare, può attivare significativamente gli operatori, in particolare quelli di sesso maschile, facendo perdere di vista l'obiettivo soggetto-paziente in funzione del risultato sportivo.

La sport-terapia potrebbe essere inserita all'interno del Progetto Terapeutico Riabilitativo dei diversi soggetti in quanto permette di lavorare su tre aree importanti e in genere deficitarie nei pazienti psichiatrici: benessere fisico, disabilità soggettive specifiche e benessere psicologico.



Rispetto al primo punto è facile intuire quali siano i benefici di un'attività fisica che evita la sedentarizzazione e il conseguente aumento ponderale legato anche agli effetti collaterali dei farmaci.

Lavorare attraverso lo sport e il gioco sulle disabilità soggettive specifiche (ad esempio per migliorare le capacità di socializzazione o di presa di coscienza del proprio corpo) può garantire una maggiore tenuta del paziente rispetto a quella attività, e quindi una maggiore presenza, dal momento che il divertimento è una leva motivazionale importante contro l'abbandono.

Il benessere psicologico può essere promosso grazie ad uno spazio di rielaborazione successiva (singola e/o di gruppo) del vissuto emozionale che ruota attorno a questa attività nel senso di creare un luogo fisico, ma soprattutto mentale, dove è possibile che il soggetto guardi a ciò che prova o ha provato, nomini queste emozioni, si confronti con sé e con gli altri su vissuti anche di una certa consistenza e intensità.

#### RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI:

AA.VV. (2009). "Atti del convegno III forum mediterraneo di Medicina dello Sport - Confronto multidisciplinare in Medicina dello Sport" Soc. Coop. Nuova Stampa, Trapani.  
Artusio F. (1985), "Psicologia e Psicoanalisi dello sport", Umbertide, Perugia  
Bion, W. (1961) "Experience in groups", Tavistock, London.  
Brown S. (1997), "Excess Mortality of Schizophrenia. A meta-analysis", Br J Psychiatry, 1997; 171: 502-508  
Carozza P. (2003), "La riabilitazione psichiatrica nei centri diurni. Aspetti clinici e organizzativi", Franco Angeli, Milano  
Cei A. (1998), "Psicologia dello sport", Il Mulino, Bologna.

Ferruta A., Galli T., Loiacono N. (1994), "Uno spazio condiviso. La terapia dei pazienti psicotici in una struttura intermedia", Edizioni Borla S.r.l., Roma (a cura di)  
Lacan J. (2002), "Scritti", Einaudi, Torino  
Lodetti G. (2011) appunti inediti dal convegno "La psicologia clinica dello sport e le sue relazioni in campo relazionale-sociale" tenutosi il 29 ottobre 2011 presso il CONI Lombardia a Milano  
Nascimbene, F. (2011). "Guida alla Psicologia dello Sport", Libreria dello Sport, Milano  
Tuckmann B. W. (1965) "Developmental sequence in small groups" Psychol. Bull. Vol. 63 N. 6, 384-399, 1965. (Naval Medical Research Institute, Bethesda, Maryland)