

MAURO COSMAI

L'INTERVENTO PSICOTERAPEUTICO
NELLA PSICOLOGIA DELLO SPORT.
L'UTILITÀ DI UN APPROCCIO TELEOLOGICO

Tra le varie branche della psicologia applicata, la psicologia dello sport vive attualmente un momento particolare in cui si alternano interventi approfonditi nei confronti di alcune discipline sportive e la totale indifferenza, sempre per quanto riguarda l'intervento psicologico, verso altre.

La psicologia dello sport già all'interno della psicologia vive a mio avviso un ruolo ambiguo laddove viene considerata un settore tra i meno importanti della psicologia applicata, specie in rapporto a settori più «illustri» quali la psicologia del lavoro o la psicologia giuridica. Nello stesso tempo però rimane un sogno «segreto» per molti psicologi sia per la remunerazione che per la fama (anche se considerata ascientifica) che ne deriva. Vorrei innanzitutto precisare in questo lavoro il ruolo dello psicologo dello sport che, a differenza di quanto avviene in altre nazioni, da noi dovrebbe rivolgere i suoi sforzi non tanto al settore ristretto della psicomotricità, volto a realizzare migliori prestazioni atletiche, ma abbinando all'indagine psicologica l'intervento psicoterapeutico. Questo non nei limiti evidenti del solito training autogeno ma, quando sussista una formazione adeguata dell'operatore, praticando un vero e proprio intervento analitico che prenda in considerazione prima l'uomo e poi l'atleta. Può sembrare questa un'affermazione scontata ma spesso la domanda che viene rivolta all'operatore psicologico dello sport individua in questi non tanto un agente formativo quanto uno strumento in più per una resa ottimale della macchina-atleta.

Le ragioni di questa limitata visione sono diverse e si riassumono sia nella considerazione della psicologia dello sport come disciplina minore, in riferimento alle righe precedenti, sia nell'equivoco che idealizza l'atleta come uomo totalmente sano dimenticando che questi, proprio in rapporto alle particolari sollecitazioni cui è soggetto e soprattutto per i finalismi spesso inconsci che si propone nell'esercizio di una attività sportiva, è spesso bisognoso di una reale supporto psicoterapeutico.

Le motivazioni che spingono alla scelta e alla successiva pratica di uno sport possono essere autonome o indotte a seconda che il soggetto stesso o la costellazione familiare influiscano sulla scelta. È superfluo specificare per quali motivi un genitore possa aver piacere che il figlio realizzi successi in settori che sono stati per lui fonte di frustrazioni. Un'altra moti-

vazione del gradimento dei genitori risiede oggi nel crescente ruolo sociale attribuito a determinati sport; anche nel caso di scelte più autonome, comunque spesso collegabili alle massicce sollecitazioni dei mass-media, si constata come spesso queste scelte non siano autentiche e in particolar modo congeniali alle caratteristiche psicofisiche del futuro atleta. Tali rischi sarebbero peraltro attenuati ricorrendo, strutture permettendo, ad un preliminare esame medico-psicologico. Inoltre il tentativo di praticare discipline sportive non congeniali o per manifeste influenze esterne o per finalismi inconsci accentuerà nel tempo, salvo una fortunata e casuale accettazione, una «distanza» dallo sport in questione o nel peggiore dei casi scatenerà una psicopatologia maggiore, non poi così rara come potrebbe sembrare.

Anche qui occorre sottolineare che il ruolo dell'operatore psicologico non è dei più facili. All'interno di una équipe sportiva può infatti risultare molto difficile ritagliare uno spazio di accettazione sia da parte degli atleti che dello staff dirigenziale; in ogni caso ciò che viene chiesto allo psicologo differisce (a volte) totalmente dai fini precipui del suo lavoro, in quanto la committenza richiede risultati visibili e verificabili in brevi spazi di tempo. Il vero utente invece, cioè l'atleta, può essere inizialmente motivato dalla curiosità, dalla solidarietà col gruppo in caso di sedute collettive, dal timore di dispiacere ai dirigenti e altro ancora; in seguito però, se il rapporto che si instaura con lo psicologo è valido, l'atleta giunge a chiedere un'analisi, in senso lato ovviamente, delle proprie problematiche, e in questo iter sbiadisce gradatamente il vissuto sportivo come prima tematica mentre affiora lo stile di vita e si delineano i vari traguardi prefissati e sovente non raggiunti. Lo studio delle motivazioni in ambito psicoterapeutico risulta pertanto valido nel fronteggiare qualsiasi problema, legato o meno all'attività sportiva, che si presenti a turbare la vita dell'atleta.

Si parla oggi di sport, competizione, agonismo, aggressività, quasi per ridefinire una scala naturale di energia sportiva. Non è certo questa la sede per la ridefinizione di questi termini, alla luce dei pareri contrastanti; vorrei limitarmi a sottolineare il ruolo del vissuto ludico come prima compensazione e dello sport più carico d'impegno come compensazione successiva. Ogni felice chiarificazione del problema deve comunque partire dal preciso retaggio etnogeografico di ogni gioco/sport.

Alcuni comportamenti opinabili, ad esempio di carattere marcatamente aggressivo, possono nascere non da situazioni intrinseche allo sport stesso, o da indimostrati innatismi, ma da precisi vissuti individuali che trasferiscono nell'ambito sportivo il bisogno di ipercompensare le frustrazioni del soggetto. I tentativi di culturalizzare lo sport, inoltre, testimoniano nel tempo, malgrado l'attuale ruolo sociale di alcuni di essi, il pregiudizio che intende l'attività sportiva come un'attività in ogni caso empirica, «manuale», quindi deculturalizzante.

Huizinga afferma che nella vita odierna lo sport occupa un posto al lato del processo propriamente culturale; per questo alcuni sport portano all'esasperazione certe soluzioni tecniche o promuovono continuamente

iniziative di formazione e di insegnamento atte il più delle volte a gratificare colui che lavora a tempo pieno nello sport, equiparando così la sua attività a quella degli altri status sociali così cari all'attuale situazione socialcompetitiva. Forse mai come oggi lo sport è essenzialmente compensazione; proprio perché ha snaturato nel tempo (e nel professionismo) l'aspetto ludico e rituale. I vecchi manualistici concetti dello «sfogo fisico» e dell'«incanalamento positivo e incruento dell'aggressività» valgono in superficie e non sono certo di particolare aiuto per un vero intervento psicologico e analitico nello sport né si può decolpevolizzare chi impiega esclusivamente questi concetti nella pratica psicopedagogica dietro l'alibi della semplice terapia di sostegno, in quanto lo stesso atleta rifiuta spesso una visione troppo superficiale delle tematiche.

Come non è difficile a volte inquadrare in tempi brevi le motivazioni della nevrosi in un atleta, così allo stesso tempo si osserva come la sua sintomatologia ansiosa non sia certo limitata al fatto competitivo inerente alla pratica sportiva; se lo è, comunque, al primo impatto offre materiale di studio segnatamente per il significato che viene a volte inconsciamente attribuito dal soggetto a quanto sta facendo. Fermarsi allo sport come sano incanalamento dell'aggressività, anche se può soddisfare dal punto di vista etico, limita però il campo d'azione del terapeuta che può perdere di vista il significato simbolico di quanto avviene e che ritengo poco produttivo inquadrare universalmente. Ogni simbolismo deve essere quindi collegato all'immagine che si è creato di per se stesso l'atleta nevrotico e alla successiva immagine che pensa di poter offrire con il risultato sportivo. Lo stesso scopo viene inoltre perseguito con il relativo comportamento ritualizzato e ripetitivo che meglio si adatta ai cliché imposti dall'ambiente e dai rapporti sociali.

L'errore nell'intervento psicoterapeutico diventa a mio avviso macroscopico quando lo psicologo pensa di poter intervenire «anche» nello stile di vita dell'atleta, passando inizialmente dal momento sportivo per poi allargare il discorso altrove. In realtà un effettivo intervento non può partire dalla constatazione di una scelta e rivolgersi causalisticamente ai probabili danni direttamente emanati da questa, né può svolgersi accettando dogmaticamente i ben noti simbolismi universali, in quanto il fenomeno sport non è riconducibile a un rapporto tempo/spazio ben precisato. Infine la scelta di uno sport è soggetta a quei condizionamenti socioambientali prima accennati che si rilevano, al di là di un ipotetico intervento psicologico, solamente nel caso in cui l'atleta abbandoni lo sport per rigetto personale o altri fattori esogeni.

A riprova che nell'esercizio di uno sport si possono individuare chiare linee di compensazione al di là del valore sociale riconosciuto allo sport stesso o dei comportamenti specifici adottati dal soggetto, si riscontra, soprattutto ai giorni nostri, il delegare totalmente, specie a livello non professionistico, la propria immagine sportiva e la propria perizia non tanto alle effettive capacità personali quanto al possesso di determinati attrezzi sportivi e all'uso di un particolare abbigliamento; il tutto unito all'adozione del gergo particolare (leggi termini tecnici e convenzionali) inerente

allo sport stesso. Non poche volte di conseguenza il passo verso il ridicolo o il patetico è immediato; il fenomeno in questione si riscontra ancor più nei giovanissimi in cui la volontà di potenza gioca un ruolo ben preciso nel processo emulativo.

Ecco che il problema esce dalla pedagogia: la pratica sportiva non è più educazione o momento di cooperazione, termini forse retorici e scontati ma enormemente attuali; diventa al contrario la continuazione della vita con caratteristiche competitive precise il cui fine ultimo è il superamento dell'altro per superare qualcosa in se stessi. Anche Adler aveva visto i giochi come un utile allenamento alla cooperazione, ma vi aveva riscontrato troppa competizione e desiderio di eccellere. Perso quindi il momento squisitamente ludico e persa la prospettiva reale della stessa disciplina sportiva, il giovane atleta in particolare è preda dell'allenatore efficientista o del preparatore atletico impreparato che frantumano anche quel poco di cooperazione che lo stesso piacere della pratica sportiva poteva offrire. Si depauperava così quell'elemento formativo essenziale che ancora Adler aveva rilevato nella sicurezza acquisita nel controllo del corpo e della mente, oltre a rimarcare l'importanza che tanti educatori attribuivano tenacemente agli sport. Questi ultimi in effetti rispondono sovente alle caratteristiche psichiche di chi li pratica, ma non sempre in positivo: ricordiamo brevemente l'ossessività degli allenamenti del fondista, il sadomasochismo del pugilatore, l'ambivalenza dei cacciatori abituati a gettare o regalare la preda.

Occorre tenere conto di queste caratteristiche generali, fermo restando che un intervento teleologicamente impostato deve partire dall'individuo per giungere allo sport e non viceversa.

Anche Freud aveva accettato il proverbio secondo il quale nel gioco si riconosce il carattere dell'uomo, purché non si intendesse il carattere manifesto.

Un ostacolo importante che si frappone all'impostazione corretta del lavoro è comunque, come già s'era accennato, la richiesta precisa non solo della committenza ma paradossalmente, in alcuni casi, dello stesso atleta. Il dirigente pretende un intervento «specifico» (si fa per dire) perché la spesa affrontata va giustificata e perché ritiene sia il metodo più giusto (e veloce) per ottenere risultati; l'atleta può vivere un approccio terapeutico metodologicamente approfondito come un'intrusione nella sua vita privata e può attuare delle fiere resistenze in quanto convinto di imboccare una strada non giusta per la chiarificazione dei suoi problemi. Un altro banale esempio legato a un impedimento culturale si rileva nel cliente che si presenta per un problema «esclusivamente» sessuale e si stupisce di non vederlo trattato subito in prima persona. Anche qui è principalmente l'esperienza del terapeuta che deve intervenire affinché il soggetto possa comprendere come un aggiustamento globale porti di riflesso a un miglioramento del puro risultato sportivo. Non raramente quindi lo psicologo dello sport sarà solo nel portare avanti questo discorso.

Una situazione tra le più eclatanti, stando in argomento, riguarda l'ag-

gressività incoraggiata e foraggiata dallo stesso ambiente sportivo, aggressività che sottintende una considerazione di tipo utilitaristico legata ancora una volta a problemi di mediazione culturale. A questi livelli la spinta cosiddetta psicologica è l'addestramento all'utilizzazione di tutta la potenziale carica distruttiva dell'atleta, con la convinzione a priori che quello sport debba comportare queste dinamiche, pena una sua svalorizzazione; ma questa maieutica porta al disagio dell'atleta non allineato con l'ideologia, a riprova che l'aggressività varia col bagaglio ambientale e che non è possibile dimostrare scientificamente un suo carattere innato.

Il finalismo in questo caso è ben lontano dall'intrinseco valore dello sport, ma comprende una serie di bisogni che non sono espletati nella vita quotidiana. Anche Jaspers rilevava che nell'anima umana la lotta prende le forme più varie, vidimando l'estensione dei suoi significati e dei suoi fini. L'operatore psicologico ha il dovere di chiarire questi significati, specie se inconsci, tenendo conto che il disagio è prima dell'uomo e poi dell'atleta. I rischi per lo psicologo, nel caso pratico, sono in queste circostanze principalmente due: la fine della committenza o l'interruzione del rapporto psicoterapeutico, identica per modalità a quanto può avvenire nella normale prassi analitica.

Se il minimo comun denominatore è comunque la compensazione, ogni intervento produttivo deve partire dalla chiarificazione che lo sport può essere stata una scelta elusiva, vista come un'altra grande categoria di compensazioni che sfuggono al settore da cui deriva il senso d'inferiorità, per avviarsi in un altro a volte produttivo e a volte sterile (Parenti). Se dunque lo sport stesso ha perso in certe situazioni tutto il suo valore formativo e pedagogico, sommare a questa realtà un intervento demagogico o dogmaticamente impostato non darà a mio avviso altri risultati degni di nota se non la salvaguardia dell'incarico.

Accennerò ora brevemente, in chiusura, a tre casi in cui l'intervento psicoterapeutico, teleologicamente impostato, ha permesso di operare concretamente e di evidenziare quei finalismi la cui chiarificazione ha interrotto il disagio e migliorato indirettamente la prestazione agonistica.

CASO CLINICO N. 1

E.B.: superattività e autodifesa

E.B. è un bambino di 9 anni, di normale sviluppo costituzionale. Dai 6 anni e mezzo pratica per circa 3-4 ore giornaliere una disciplina sportiva. Frequenta la quarta elementare con profitto medio-alto e predilige le materie scientifiche. Il padre è aperto e cordiale ma sostanzialmente severo, la madre, casalinga, è un soggetto notevolmente ansioso e demanda al marito le decisioni maggiori. La costellazione familiare comprende inoltre una sorella di 12 anni, tranquilla e riflessiva, con la quale è vagamente accennato un rapporto competitivo. Con l'inizio della scuola elementare E.B. intraprende con entusiasmo l'attività sportiva ma finisce da un istruttore efficientista che lo sottopone a estenuanti allenamenti accompagnati da

esortazioni a senso unico tendenti a evidenziare solo i difetti per far risaltare ancora di più (sic) i pregi. Il bimbo mi viene inviato da un medico sportivo che lo definisce «infelice, molto reattivo in famiglia, dispersivo e inconcludente nell'attività sportiva».

Nel colloquio iniziale si dimostra aperto e collaborante ma censura all'inizio ogni comunicazione riguardante l'attività sportiva. Risulterà nel corso dei colloqui successivi che la paura dell'istruttore, il timore che il padre disapprovi la sua resa, il sospetto-certezza che padre e istruttore siano allineati e alleati, il tutto unito alla rassegnazione nell'accettare un allenamento frustrante e sterilmente competitivo, hanno nel tempo fatto precipitare la situazione. Sarebbe facile a questo punto consigliare d'interrompere la superattività sportiva quale unica fonte del disagio; ma questa disciplina piace moltissimo al giovane atleta che vede inoltre nella stessa l'unica possibilità di guadagnare l'attenzione e la considerazione del genitore. Ogni altra possibilità gli appare preclusa, dato il rapporto esistente in famiglia, ma il mezzo (cioè lo sport come viene attuato) non è certo congeniale alle sue caratteristiche psicofisiche. Negli ulteriori contatti il padre riconoscerà senza difficoltà gli elementi negativi nell'insegnamento dell'istruttore (che proiettava nei ragazzi le sue aspirazioni in una disciplina che aveva coinciso con una sua mancata affermazione) e si impegnerà in un contatto più approfondito col figlio, antepoendolo ai sia pur gravosi impegni di lavoro. Il trattamento termina non con l'interruzione dell'attività sportiva ma con l'affidamento, sempre nella stessa, a un istruttore con caratteristiche decisamente diverse.

CASO CLINICO N. 2

A.G.: linee fittizie di compensazione in ambito nevrotico

A.G. ha 18 anni ed è di normale sviluppo costituzionale. Svolge una professione manuale ma possiede una notevole preparazione nel campo della musica classica. Terza media senza particolari difficoltà. Il padre è spesso assente per lavoro, la madre, casalinga, ha il peso, retto con fatica, della conduzione familiare. Il soggetto ha un fratello di 19 anni con il quale ha pochi e sbrigativi contatti e una sorella di 8 anni alla quale è invece molto legato. Gioca come portiere in una squadra di calcio di divisione inferiore e questa attività lo impegna sia come tempo che come effettivo interesse. Mi viene inviato da un medico con la diagnosi di «sindrome ansioso-depressiva».

Nel primo colloquio ripete più volte monotonamente che il suo problema riguarda l'altezza che non gli permette di sveltare come portiere e di accedere alle divisioni superiori (il soggetto è alto m. 1,74!). Rifiuta decisamente alcune considerazioni oggettive, appena accennate, e ribadisce ostinatamente l'impossibilità di affermarsi come campione sportivo, unica prospettiva che lo interessa nella vita. Dai colloqui successivi risultano evidenti problemi d'interazione a livello sia familiare che sociale; uno scarsissimo contatto con le figure genitoriali e una realtà lavorativa ogget-

tivamente frustrante (ambiente rumoroso e caotico) hanno incistato un complesso d'inferiorità e foraggiato la nevrosi. Risulta inoltre che i genitori hanno impedito negli anni precedenti l'iscrizione al Conservatorio Musicale, poco convinti di un impegno continuativo da parte del figlio. Di qui una malcelata ostilità nei loro confronti. Unico momento gratificante è dunque la realtà sportiva in cui la sua effettiva abilità conduce a vari riconoscimenti, sia pure limitati al settore dilettantistico nel quale è impegnato. Per tutto questo delega ad una affermazione sportiva, sulla scia di oggettivi e gratificanti risultati, la propria autovalorizzazione, passando secondo il noto schema del Dreikurs, per il punto più alto con il fine di raggiungere la parità tra i suoi simili (data la carenza di autostima) e individuando nel settore sportivo l'unica fonte di autorealizzazione.

Il trattamento è risultato difficile per quanto riguarda il contatto con i genitori, purtroppo assenti in tutti i sensi, ma più produttivo con il soggetto grazie anche a un tenace processo di incoraggiamento che ha risvegliato altre capacità critiche e artistiche nonché finalmente una considerazione obiettiva della realtà. Occorre notare ancora come l'aspirazione all'affermazione sportiva sia rientrata in limiti ragionevoli e i benefici siano andati in questo caso molto più all'uomo che all'atleta.

CASO CLINICO N. 3

B.P.: il traguardo sportivo come affermazione sociale e rassicurazione individuale

B.P. è un uomo di circa 40 anni, di corporatura robusta e di aspetto giovanile. Scolarità media. È impiegato in una ditta ed è sposato da sette anni. La moglie è di poco più giovane; non hanno figli perché non voluti. La madre è vivente ma i rapporti con lei sono abbastanza distaccati per un'antica soggezione mai attenuata. Il padre, morto da alcuni anni, era un uomo affettuoso e gioviale. Il soggetto ha inoltre due fratelli, uno maggiore, apparentemente aggressivo e sicuro, con il quale ha un continuo confronto frustrante, e uno minore che vede raramente. Entro in contatto con lui al Centro di Medicina Sportiva in quanto questi si dedica con successo a una disciplina sportiva, tanto da essere nelle liste dei P.O. (probabili olimpici) e da diversi anni a livello nazionale. Esprime il timore di scoprirsi inferiore nel corso del rapporto psicologico e la domanda che mi rivolge riguarda esclusivamente il dominio dell'ansia nel corso della prestazione agonistica.

Nei primi colloqui il rapporto con la moglie risulta soddisfacente sotto ogni punto di vista, anche se il soggetto lo definisce «piuttosto monotono». La dichiarata monotonia del rapporto a due lo conduce alla ricerca di sempre nuove avventure sentimentali, nelle quali riscontreremo non tanto una ricerca della soddisfazione sessuale quanto una conferma rassicurante di accettazione da parte dell'altro sesso, vissuta come valorizzante a livello sociale e compensatoria di un radicato complesso d'inferiorità. Giunge nei colloqui successivi alla constatazione che la ricerca di partners valoriz-

zanti non darà mai i risultati che si è prefisso e che neppure soltanto il traguardo sportivo lo posizionerebbe come uomo nell'ambito sociale. In precedenza lo sport praticato era visto come unica possibilità di affermazione in quanto il lavoro era considerato routinante e privo di prestigio. Intrinseca al complesso di inferiorità è la svalorizzazione della moglie, vista in tale ottica proprio in quanto «moglie che non ha scelto bene» (tema tra l'altro che andrebbe approfondito in altra sede), e che di riflesso lo porta a non considerarla una compagna soddisfacente, a dispetto anche questa volta dell'oggettività. L'exasperato desiderio di affermazione condiziona pertanto l'esistenza e spesso anche il risultato sportivo. Le finalità terapeutiche sono indirizzate alla risoluzione del complesso d'inferiorità, alla rivalutazione della moglie (devalorizzata per quella sorta di proprietà transitiva di cui sopra) e al ridimensionamento del traguardo sportivo quale unica possibilità di affermazione sociale. Un'attenta considerazione dei mezzi e delle possibilità ha incanalato positivamente l'ingente dispendio di energie psichiche, volte alla ricerca di continui artifici atti a compensare il dubbio nevrotico di fondo. Voglio ancora ricordare le resistenze iniziali del soggetto a lavorare sulla propria vita e i decisi miglioramenti nei risultati sportivi che si sono affiancati nel corso della maturazione personale.

★ ★ ★

BIBLIOGRAFIA

- ADLER A.: « Psicologia dell'educazione », Newton Compton, Roma, 1975.
- ADLER A.: « What life should mean to you », Newton Compton, Roma, 1976.
- ANTONELLI F., SALVINI A.: « Psicologia dello sport », Lombardo, Roma, 1978.
- DREIKURS R.: « Lineamenti della psicologia di Adler », La Nuova Italia, Firenze, 1968.
- DREIKURS R., DINKMEYER D.: « Il processo di incoraggiamento », Giunti-Barbera, Firenze, 1974.
- FREUD S.: « Psicopatologia della vita quotidiana » (« Opere », vol. IV), Boringhieri, Torino, 1970.
- HUIZINGA J.: « Homo ludens », Einaudi, Torino, 1973.
- JASPERS K.: « Psicologia delle visioni del mondo », Astrolabio, Roma, s.d.
- MAGNANE G.: « Sociologia dello sport », La Scuola, Brescia, 1972.
- PARENTI F.: « Il prezzo dell'intelligenza », Quaderni della Rivista di Psicologia Individuale, Milano, 1977.