

Superare gli ostacoli inseguendo i sogni: la "challenge" tra sport e disabilità

Il primo a comprendere l'importanza dell'attività fisica come forma di cura, socializzazione e integrazione fu il neurologo Guttman. Ne abbiamo parlato con la psichiatra e psicoanalista Adelia Lucattini

di SARA FICOCELLI



ROMA. Sport e disabilità: un connubio vincente che negli ultimi anni ha visto salire alla ribalta atlete come Bebe Vio e Nicole Orlando, esempi di combattività e perseveranza per i coetanei, consacrando l'allure ormai mitica di nomi come Alex Zanardi. Cos'hanno in comune queste persone? Certamente il fatto di avere un handicap. E la capacità di trasformare ogni giorno la propria condizione in un punto di vantaggio, perché è proprio dalla convivenza forzata con la disabilità che hanno imparato a lottare. Ciò non significa che non sarebbero diventati grandi da normodotati (tornano a mente le parole del poeta Pierluigi Cappello, venuto a mancare poco tempo fa dopo una vita in sedia a rotelle: "Sarei diventato un poeta comunque, forse migliore"), ma certo, quando si parla di sport, costanza e tenacia sono fattori importanti, e niente allena come la lotta quotidiana corpo a corpo coi propri limiti.

Dai traumi di guerra alle paralimpiadi. Il primo a comprendere l'importanza dello sport come forma di cura, socializzazione e integrazione delle persone disabili fu Ludwig Guttman, neurologo, che nel 1902 si trasferì in quella che oggi è la città polacca di Chorzow, cominciando a fare le prime esperienze nell'ospedale locale, il primo al mondo dove si trattavano gli incidenti sul lavoro. Nel 1939, a seguito delle leggi razziali naziste, si trasferì con la famiglia in Inghilterra, dove iniziò a lavorare presso l'università di Oxford e poi nell'ospedale ortopedico della stessa città, nel reparto delle lesioni nervose, dove erano ospitati i reduci di guerra con traumi

del midollo spinale, in gran parte "gloriosi" aviatori della RAF (Royal Air Force), ormai inabili, spesso depressi e non più reattivi.

"Guttmann comprese, teorizzò e avvicinò con successo allo sport i pazienti traumatizzati, per aiutarli nelle disabilità acquisite, capì che bisognava investire, curare e sviluppare le loro "capacità residue" e portarli ad investire su sé stessi", spiega Adelia Lucattini, psichiatra e psicoanalista. Ma come motivarli? Per rivitalizzarli, introdusse lo sport come parte integrante del percorso riabilitativo. Nel 1948, durante le Olimpiadi di Londra, venti atleti tra cui quattro donne, parteciparono alla prima edizione dei "giochi di Stoke Mandeville" che diventeranno in seguito le "Paralimpiadi". Quando, nel 1952, parteciparono alla seconda edizione anche i veterani di guerra olandesi, i giochi divennero internazionali".

Una "challenge" positiva. Lo sport, rispetto alla disabilità, gioca diversi ruoli. Se siamo in presenza di disabilità acquisita viene praticato insieme alla riabilitazione, mentre in caso di disabilità fin dalla nascita si parla di "potenziamento". "Nella disabilità acquisita (per incidenti, malattie, etc.) la cosa più importante è mantenere un certo grado di autonomia - continua Lucattini - così da acquisire una nuova fisicità o mantenere quella residua in modo da poter condurre una vita il più possibile normale. Per chi non si può muovere liberamente o ha perduto l'uso di uno o più arti, inoltre, mantenere una certa attività significa favorire la circolazione del sangue e il mantenimento di una buona funzionalità dei tessuti, degli organi e degli stessi arti interessati dalla menomazione.

Altro aspetto ancora è quello motivazionale. Ogni disabilità implica infatti depressione, demotivazione, perdita di forza psichica e di piacere nel fare le cose. Lo sport, accompagnato al supporto psicoterapeutico, permette di ritrovare uno scopo, di dare un senso alla propria vita". A differenza della riabilitazione, che è pur necessaria ma ripetitiva, monotona e sfiancante, lo sport è dunque "piacere", soddisfazione, sfida, una "challenge" positiva. La motivazione inoltre può consistere nel dedicarsi a un'attività divertente, socializzante e che occupa tempo con altre persone affini, almeno per quanto riguarda le limitazioni fisiche.

Un aiuto prezioso per i bambini. Lo sviluppo della mente, delle emozioni e dei meccanismi cognitivi nel bambino parte anche dal corpo. Le esperienze corporee sono indispensabili per crescere armoniosamente: fin da piccolissimo, il bambino fa un'esperienza del mondo sensoriale e corporea, il corpo è per lui uno strumento di esplorazione della realtà e delle relazioni. "Attraverso il corpo, gli sguardi, l'udito, i profumi e i sapori - precisa l'esperta - il piccolo può fare esperienze e svilupparsi all'interno di una relazione significativa. Il bambino che nasce con una disabilità fisica o psichica ha dunque bisogno di confrontarsi con il proprio corpo di più e per più tempo di uno normalmente abile".

Infine lo sport, caratterizzato da competizione e regole, concorre a migliorare le capacità di interagire con gli altri. "La situazione di competizione, scandita da un regolamento, è un elemento di inclusione per i disabili poiché le regole non sono un limite che si aggiunge a quelli conseguenti la disabilità ma un confine tra me e l'altro che permette di contenere e gestire meglio le emozioni; le sconfitte sportive, inevitabili, non vengono percepite come personali ma come parte delle regole del gioco e il dispiacere e l'amarezza possono essere gestite.

Molto meglio sia per intensità che in durata", spiega Lucattini. Il motivo sta proprio nel carattere stesso dello sport che fa sentire parte di un gruppo, di una squadra, dove tutto viene condiviso, successi e insuccessi, entusiasmo e tristezza, rabbia e felicità.

Vai all'articolo:

http://www.repubblica.it/solidarieta/disabilita/2017/10/30/news/saltare_gli_ostacoli_inseguendo_i_sogni_la_challenge_tra_sport_e_disabilita_-179749579/