

Adolescenza e sport di alto livello: un incontro all'estremo del corpo

Riassunto

La questione del corpo costituisce un punto d'incontro essenziale tra la problematica adolescente e una pratica sportiva di alto livello. Di fronte alle dolorose questioni della costruzione identitaria e della ricostruzione dell'immagine del corpo, certi adolescenti si immergono nell'esercizio estremo, rischiando allora una de-soggettivizzazione talvolta radicale. In una prospettiva preventiva, è necessario depistare tali fenomeni allo scopo di mitigare i rischi di sovrallenamento, di ricerca del dolore e di traumatofilia, contribuendo, grazie ad una presa in carico terapeutico, all'edificazione della personalità, al mantenimento, perfino alla restaurazione dell'equilibrio psichico.

Parole chiave: *adolescenza, immagine del corpo, sport di alto livello.*

Introduzione

È oggi corrente considerare lo sport di alto livello come una pratica dell'estremo. Esso organizza una centrazione sul corpo nella sua messa in movimento intenso, perfino violento. "Lo sport di alto livello spinge all'eccesso e alla ripetizione della dismisura" (Labridy 1997).

L'adolescenza, perché determina uno sconvolgimento radicale dell'equilibrio psichico antecedente, interroga anch'essa l'estremo. Essa corrisponde ad un momento di rottura nello sviluppo, ad un momento di crisi che può talvolta mettere il soggetto in pericolo. In effetti, essa determina un rimaneggiamento generale della vita psichica. Si tratta, essenzialmente, di sistemare nuove modalità di gestione delle eccitazioni inasprite dalla pubertà, di rimaneggiare le relazioni d'oggetto e di affrontare la delicata questione della costruzione identitaria. La questione del rapporto con il corpo non è assente dalla problematica adolescente. Il corpo diventa un estraneo per il soggetto stesso. Diventa possibile la sessualità ed appaiono nuove sensazioni sconosciute fino a quel momento. C'è una perdita di riferimenti, nel senso in cui l'adolescente non può più riferirsi al suo corpo idealizzato di bambino, e non può maggiormente riferirsi a questo corpo di cui non percepisce ancora chiaramente i limiti. Questo corpo non è più contenente. Va a metterlo alla prova per percepirne i limiti, se lo riappropria nella ricostruzione dell'immagine del corpo. Che cosa si gioca in questo incontro tra adolescenza e sport di alto livello? Che cosa si allaccia in queste impos-

sibilità al riposo del corpo sovente osservate nei giovani sportivi che noi accompagniamo?

Adolescenza e sport di alto livello

Nella concezione del bambino, l'attività motoria spontanea appare come sinonimo di vita e salute. Certi atleti fanno di questa constatazione una certezza sul modo "mi muovo quindi esisto". Pertanto, l'immobilizzazione del corpo – in seguito ad un incidente, con periodi di riposo – si declina sul registro dell'insopportabile: un atleta confida: "bisogna muoversi per tutto il tempo, non mi posso fermare... potrei tirarmi una palla nella testa". Osserveremo frequentemente una ricerca dell'attività al limite delle loro resistenze; questa ricerca che può permettere di trovare dei riferimenti, dei segni al fine di, e non sarà che in quel momento, sentirsi esistere.

L'adolescente exteriorizza nel suo comportamento ciò che non si rappresenta chiaramente nel suo vissuto psichico, la frequenza al ricorso ad agire riflette qualche cosa di essenziale nel fenomeno adolescente.

L'agire sembra essere un mezzo privilegiato poiché favorito dalla fragilità narcisista, dalla fragilità dell'Io messo in difficoltà dall'emergenza pulsionale, e dall'indebolimento della repressione così efficace durante il periodo di latenza.

Queste fragilità non permettono di mettere in opera – o solo difficilmente – dei processi secondari di difesa. La regressione verso l'agire diventa una forma di protezione.

Quando questo tipo di funzionamento è messo in avanti – al di fuori di ogni elaborazione psichica – l'impegno dei adolescenti in una pratica sportiva intensiva può essere letto come una via aperta all'esercizio di questa tendenza all'agire che costituisce un'occasione per espellere fuori dalla psiche dei contenuti affettivi o rappresentativi risentiti come persecutori o traumatici. In questo senso, la pratica sportiva può assomigliare ad un ricorso a procedure auto-calmanti come sono state definite da Claude Smadja (1993). In questo quadro preciso, l'attività sportiva può sostituire la *defaillance* delle funzioni dell'Io. L'Io regredisce per investire i sistemi sensomotori e percettivi in un tentativo paraccitatorio in legame con le eccitazioni, al fine di lottare contro l'angoscia in cui l'apparato psichico non sia troppo invaso da quest'ultima.

In queste condizioni, l'attività fisica intensiva permette l'evitamento di un confronto con se stesso, con i suoi desideri e le sue angosce. Allora, si tratta di una ricerca di sensazioni corporee in attività meccaniche, muscolari, programmate. Sono queste sensazioni che devono venire a sostituire le rappresentazioni mentali e gli affetti assenti. Il corpo si

inscrive nel registro del lavoro e diventa un vero corpo macchina destinato alla performance e all'exploit. Gli allenamenti intensivi, incessantemente ripetuti, le direttive delle federazioni trasmesse e imposte dagli allenatori portano l'atleta a forgiarsi un corpo ideale, conforme alle esigenze della sua pratica, sotto il primato del rendimento e della riuscita, della performance. È ciò che esprime Claire Carrier, quando evoca l'immagine del "neo-corpo" dello sportivo. "Il neo-corpo sportivo ben concepito è sottomesso ad un obbligo di rendimento. Quali che siano le discipline sportive, i livelli di pratica, le categorie d'età ed i sessi considerati, la tendenza attuale vede aumentare le ore e le cadenze degli allenamenti: sempre più spesso, più a lungo, più intensamente. Questo modellaggio del corpo richiesto dalla pratica sportiva di alto livello incontra le angosce corporee proprie alla problematica adolescente: il corpo va ad essere trasformato, ma questa volta invece di subire queste trasformazioni, esso sono agite. Ma se si riversa nelle esigenze legate a questo modellaggio in modo più passivo, allora rischia una vera fuga in avanti senza reale integrazione psichica dell'immagine del corpo.

Conclusionione

Questo sovra-investimento del registro muscolare a scapito della sfera psichica è un fenomeno frequente nell'adolescente. Tuttavia, in una prospettiva preventiva, è necessario individuare questo tipo di funzionamento. In effetti, la ricerca dei limiti corporei attraverso la via comportamentale, porta spesso i giovani atleti a dimenticare la realtà organica del corpo fino alla rottura, il dolore, il traumatismo, la ferita, la contro-performance o ancora il doping. Allora si rivela necessaria una presa in carico terapeutico per permettere al giovane sportivo di investire in modo più equilibrato la sua pratica aiutandolo a maturare in quanto soggetto desiderante nell'elaborazione delle angosce, dei conflitti e dei traumatismi.

Karine Duclos
Psicologa clinica, CRTEPS di Lorraine

Riferimenti bibliografici

Berger M. (1998), Le sport di haut niveau: une emprise compulsivo sur le corps, *Cahier de psychologie clinique*, 10, 117-135.

Carrier C. (1996), Le « musculaire », produit du travail de l'adolescent sportif de haut niveau, *Adolescence*, 14, 2, 153-167.

Champignoux F. (1992), La victoire en souffrant, *Le corps surnaturé*, ouvrage collectif dirigé par C. Genzling, Éditions Autrement, Paris.

Duclos K. (2002), Au sujet d'une modalité particulière de recours à l'activité physique : les procédés auto-calmants, *Philosophia Scientiae, volume 6*, cahier 1 : 93-103.

Labridy F. (1997), La performance, *Sport, Science et Psychanalyse*, ouvrage collectif, Coll. Pratiques Corporelles, PUF, Paris.

Morhain Y. (1992), Enjeu du corps, corps en-je, *Nervure*, V, 2, 41-42.

Smadja C. (1993), A propos des procédés autocalmants du Moi, *Revue Française de Psychosomatique*, 1993, 4 : 9-26.

Titolo originale

Adolescence et sport de haut niveau : une rencontre à l'extrême du corps.