Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 49 (1992)

Heft: 2

Artikel: Sport, tossicodipendenza e schema corporeo

Autor: Weiss, Ursula

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999569

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

cendo la muscolatura del torace svolgerà meglio il suo compito di stabilizzare la colonna vertebrale.

Esercizi di mobilità per la colonna vertebrale

La colonna vertebrale cervicale consente alla testa una grande mobilità. I muscoli del collo se sottoposti a posizioni della testa spesso uguali, si raccorciano e subiscono delle contratture. Lo stesso discorso vale per la muscolatura nella zona lombo-sacrale. Esercizi come la rotazione della testa oppure quello di guardare a destra e a sinistra girandosi di scatto, o ancora quello della rotazione del collo, sono da sostituire con esercizi di stretching oppure, al massimo, con degli esercizi tranquilli che evitino gli scatti e gli sforzi bruschi.

Conclusione

L'uomo non solo può muoversi, ma deve anche farlo. Deve però conoscere le sue possibilità e i suoi limiti, e adattarne adeguatamente il suo comportamento. ■

Bibliografia

Baud, Bernhard: Leben mit der Bandscheibe, Huber Bern/Stuttgart/Wien 1983.
Junghans, Herbert: Die Wirbelsäule unter den Einflüssen des täglichen Lebens, der Freizeit, des Sportes, Hippokrates, Stuttgart 1986.
Kapandji, Ibrahim A.: Funktionelle Anatomie der Gelenke, Band 3, Enke, Stuttgart 1985.
Kunz, Hansruedi et allii: Muskeleinsatz beim Krafttraining, Magglingen 1988.
v. Lanz, Wachsmuth: Praktische Anatomie (zweiter Band, siebter Teil: Rücken), Springer, Berlin/Heidelberg/New York 1982.
Schneider, Werner et alii: Beweglichkeit, Thieme, Stuttgart/New York 1989.
Spring, Hans et alii: Dehn- und Kräftigungsgymnastik, Thieme, Stuttgart/New York 1986.
Weineck, Jürgen: Sportanatomie, perimed, Erlangen 1988.
Wirhed, Rolf: Sport-Anatomie und Bewegungslehre, Schattauer, Stuttgart/New York 1984.

La prima parte di questo articolo è stata pubblicata sull' edizione di maggio 1990 (pag. 16 e seguenti).

Sport, tossicodipendenza e schema corporeo

di Ursula Weiss, dirigente dell'Istituto di ricerche SFSM

I motivi della tossicodipendenza sono molti e nella stessa misura dipendono molti fattori terapeutici e riabilitativi individuali. Sport e confronto con lo schema corporeo costituiscono un solo aspetto nell'approccio a questo complesso tema, ma ne è uno dei più essenziali se si parte dall'unità dell'essere umano (corpo - anima - ambiente). Nell'articolo che segue vengono affrontati tre aspetti fondamentali e formulate relative proposte di riscontro. (red.)

La tossicomania rappresenta un fenomeno le cui cause sono molteplici. Il tipo di trattamento e di riabilitazione, in ogni caso particolare, dipendono da diversi fattori. Lo sport, e il confronto con il proprio schema corporeo, in questo complesso, temono un solo aspetto, ma certamente uno dei più importanti, quando si prende in considerazione il concetto di un essere umano «somato-psicosociale».
Affrontiamo, di seguito, tre questioni fondamentali alle quali cercheremo di rispondere, almeno parzialmente.

Il tossicomane e il suo corpo

Quale relazione hanno i tossicodipendenti con il loro corpo e le loro sensazioni? Quale immagine hanno del loro corpo (quel che chiamiamo lo schema corporeo fa ugualmente parte di quest'immagine)? Di quale coscienza del loro corpo dispongono?

La relazione con il proprio corpo, la coscienza corporea e la percezione delle sensazioni fisiche evolvono, fra i tossicomani, secondo le diverse fasi della loro biografia.

Prima e all'inizio della tossicodipendenza

- molti giovani hanno imparato nel loro ambiente – familiare, scolastico, professionale, nel tempo libero, dai media – che sintomi sgradevoli, dolorosi, possono essere calmati efficacemente e rapidamente tramite medicamenti
- sanno pure che le capacità generali di prestazione, fisiche e psicosociali, possono essere aumentate o ristabilite da diversi medicamenti o droghe, e ciò è vero indipendentemente dagli effetti secondari o dalle proibizioni, purché ciò permetta di raggiungere gli scopi ritenuti importanti: scolastici, professionali e/o altri
- gli adolescenti sono spesso più curiosi, più temerari, e così, forse, più influenzabili degli adulti.

I comportamenti citati sopra possono condurre a una dipendenza, ma non obbligatoria. L'importante per noi è il fatto che prima di consumare droga, parecchi hanno sperimentato l'effetto di mezzi artificiali sui sintomi fisici.

Durante il consumo di droghe

- le iniezioni, praticate dal tossicomane stesso o da un'altra persona, costituiscono sempre una ferita all'integrità fisica.
- l'esperienza che il consumo di droghe migliora lo stato fisico e il fatto che scompaiono i sintomi sgradevoli, in particolare l'assoggettamento minaccioso, è intenso e responsabile in buona parte del comportamento tossicomane
- secondo il tipo di sostanza consumata, i drogati sperimentano sul corpo sia sensazioni gradevoli e intense, sia impressioni di cambiamento, persino di dissociazione. In seguito cercano sempre di rinnovare queste esperienze.

Durante la disintossicazione

La sintomatologia dell'asservimento, conosciuta e temuta, si compone di numerosi fenomeni che perturbano profondamente il benessere generale, le funzioni muscolari e dei diversi organi. Si tratta di uno sconvolgimento a livello corporeo.

Dopo la disintossicazione

- molti sperimentano una nuova sensibilità. Infatti, persino per minimi dolori sono presto percepiti come minacciosi, insopportabili e necessari di trattamento immediato
- all'inizio della riabilitazione, la facoltà di prestazione fisica rimane ancora ridotta, con un grande affaticamento. Ciò vien ritenuto inaccettabile e porta a risparmiarsi il più possibile e a rifiutare nuove attività. E questo è vero particolarmente quando le pretese personali fissate troppo in alto, sulla base di esperienze sportive precedenti, o sotto la pressione del gruppo, non possono essere soddisfatte
- cicatrici, tatuaggi, acne osservata di frequente, denti in cattivo stato, modificano l'apparenza in modo decisivo e sono considerati in modo molto critico e penoso
- gli effetti di eventuali malattie contratte, per esempio una epatite, o soprattutto la SIDA, perturbano profondamente lo stato di salute psichico.

Riassumendo, si constata principalmente che i tossicomani sono molto confrontati con il loro corpo e i suoi disparati sintomi, e in molti casi domina un marcato dualismo: il corpo serve da strumento, il quale è utilizzato, manipolato e riparato d'urgenza.

Si osservano infatti poche perturbazioni maggiori dello schema corporeo. Ciò che manca, è un'immagine realistica di sè, una propria conoscenza adattata alla situazione e, soprattutto, una coscienza del proprio corpo, non tanto rispetto al sentirsi senz'anima, quanto a parte integrante della personalità nel suo insieme.

In queste condizioni, un ritorno su sé stessi, necessario allo schiudersi della personalità, può diventare alquanto difficile, e la maturazione dell'identità individuale, al momento cruciale del passaggio dall'adolescenza all'età adulta, può essere perturbata[1].

La posizione dei tossicomani rispetto al loro corpo non può essere attribuita interamente alle esperienze descritte, ma ha radici molto più antiche, ciò che ci porta al secondo aspetto.

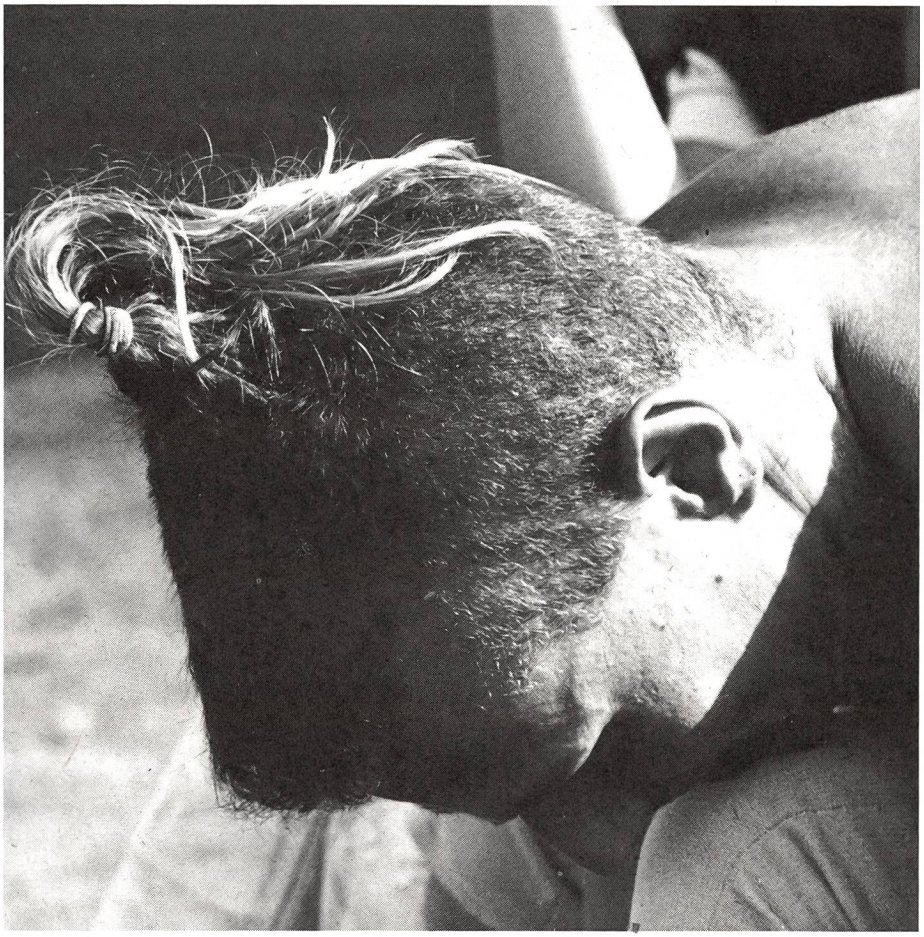
Sviluppo della percezione del corpo

Esiste una relazione tra lo sviluppo della percezione del corpo durante l'infanzia e la tossicomania futura?

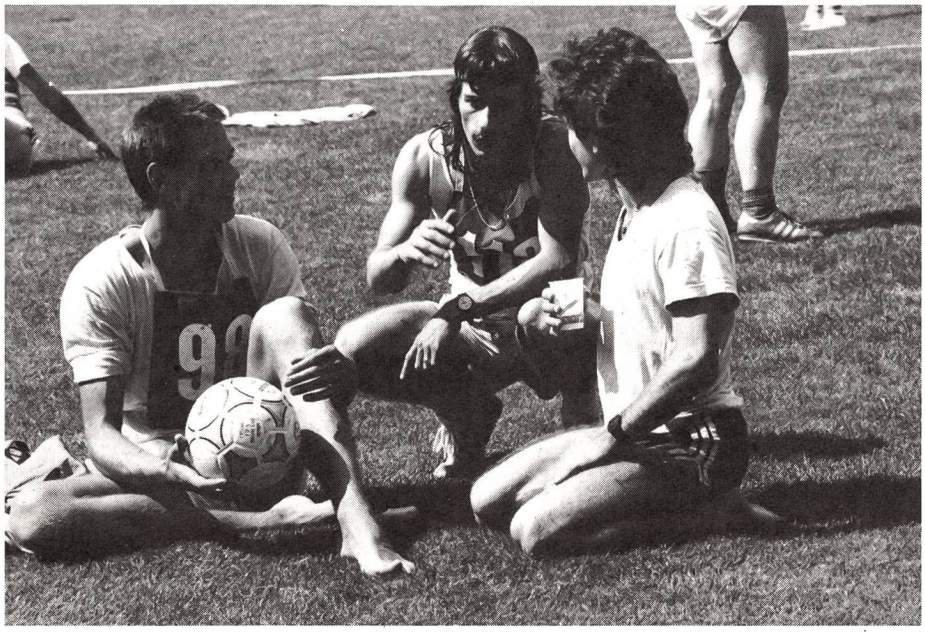
Non è possibile in questo quadro affrontare in modo critico i diversi aspetti dello sviluppo psicomotorio.

Mi sembra comunque importante citare alcune possibili spiegazioni.

Nel bambino, le realtà interne esterne sono ancora fortemente intricate. Tra i bisogni e gli impulsi individuali da una parte, le esigenze e le condizioni ambientali dall'altra, si stabilisce, secondo Ajuriaguerra [2], in un «dialogo tonico», una specie di equilibrio sempre rinnovato che il bambino vive come soddisfacente o frustrante. Una



Tramite lo sport, ritrovare una nuova relazione con il corpo.



cattiva accettazione di sé e deficienti facoltà relazionali, come pure difficoltà nel trovare i propri limiti nelle diverse attività, potrebbero, o almeno in parte, venir messe sul conto di perturbazioni relazionali tra il bambino e il suo ambiente sociale più vicino.
A partire dal sesto anno circa, il bambino concepisce come una persona ai limiti definiti in rapporto al suo ambiente, ed impara a servirsi del suo corpo come strumento motorio elaborato. Il corpo, inizialmente vissuto come un tutto, comincia a essere percepito e utilizzato come uno strumento. Solo allora diventa possibile al bambino anticipare e situarsi nello spazio e nel tempo.
Si sviluppa così *l'immagine del corpo,* a partire dalla sua relazione visiva e dalle sue percezioni cinestetiche con il suo ambiente. Bisogna ancora attendere le ulteriori fasi di maturazione affinché, su questa immagine del corpo, si formi la *coscienza* di non aver solamente un corpo, ma un corpo in quanto parte integrante della personalità.
Ci sembra spesso che il tossicomane sia rimasto fissato allo stadio del «corpo in quanto oggetto». Per il momento lasceremo in sospeso la questione a sapere se si tratta di un fenomeno che lascia prevedere un'evoluzione verso la tossicomania o piuttosto di una risposta specifica a una situazione sociale molto complessa.

Quale il ruolo dello sport?

Il trattamento e la riabilitazione del tossicomane dopo il suo asservimento deve dargli una nuova relazione con il suo corpo.
Quale funzione assume lo sport in quest'ottica?
La pratica ci fornisce due importanti punti di riferimento, i quali possono trovarsi strettamente collegati fra di loro.
Lo sport e il gioco apportano agli individui come al gruppo, delle esperienze quanto alle loro capacità d'agire e di realizzare delle prestazioni. Il corpo è considerato innanzitutto come strumento, e l'allenamento di condizione fisica migliora le sue facoltà di prestazione. Fornisce pure occasioni di confronto con tutta una serie di problemi importanti:

- il «giusto limite» deve continuamente essere ridefinito. Cos'è possibile, adattato alla situazione, logico?
- si può, si dovrebbe, prendere dei rischi. Che cos'è appassionante, eccitante, dove si può ancora dare delle risposte?
- le attività sportive mettono a confronto gli individui con il problema della vittoria o della sconfitta. Quale significato assumono queste esperienze e quale modo di comportamento adottano l'individuo e il gruppo per risolvere questo problema?
- l'attività sportiva è esigente e affaticante. Per parteciparvi l'ex-tossicomane deve spesso superarsi. Tuttavia, la «buona fatica» di un allenamento adattato, e il miglioramento della condizione fisica, saranno spesso vissuti in modo gradevole e risulteranno fonte di soddisfazione.

In secondo luogo *le esperienze corporee e motorie,* indipendentemente dall'allenamento e da uno scopo sportivo, danno la possibilità di elaborare la percezione sensoriale, l'espressione personale e, infine, l'integrazione psicofisica. Le forme e i metodi impiegati sono molto diversi e appartengono, nel senso più ampio, al settore di trattamento tramite la danza e l'espressione:

- alla base, occorre sviluppare la differenziazione cosciente dei cinque sensi. Il canale tattile-cinestico assume una particolare importanza. La percezione fine, di sé stessi e del gruppo, aiuta a definire la propria immagine corporea e a sviluppare una coscienza bene integrata nel proprio corpo
- questo riorientamento aiuta ugualmente a sperimentare diverse forme di movimenti, così come lo spazio, il tempo e la forza
- nel settore della tensione e del rilassamento, occorre diventar capaci d'adattare la propria attenzione alla situazione del momento, tramite una valutazione cosciente, una sperimentazione delle numerose possibilità, che si rivelano spesso molto differenti, addirittura opposte
- gli esercizi d'improvvisazione motoria, orientati o liberi, offrono la possibilità di esprimere e comunicare sentimenti e rappresentazioni interne. Stessa cosa con altre forme d'espressione, come la pittura, il disegno, la scultura, la scrittura, la mimica e i giochi teatrali, l'espressione orale e la musica.

La scelta delle forme di trattamento tramite movimento e sport dipende da una parte dalle preferenze dei monitori e del personale curante presenti, e dall'altra dalla fase in corso del processo di trattamento terapeutico. In numerosi casi si comincia con attività sportive all'altezza dei pazienti, combinate con esercizi formali di percezione, e si fornisce un'introduzione ai metodi di rilassamento. Il lavoro a livello emozionale ed espressivo può essere affrontato solo dopo un certo tempo di stabilizzazione e la necessità della partecipazione di personale formato in psicoterapia.
Il movimento, il gioco e lo sport danno un contributo di peso nell'elaborazione di una personalità la cui accettazione di sé deve costituire un elemento importante. Infatti, ciò dovrebbe finalmente permettere di rispondere alle diverse e molteplici esigenze della vita senza l'aiuto di droghe e di accettare questo confronto quale motore del proprio sviluppo. ■

Bibliografia

(1) Erik H. Erikson, Identität un Lebenszyklus, Surkamp Taschenbuch, 4. Auflage, Frankfurt, 1977.
(2) Ajuriaguerra dans: li Boulche J., L'éducation psychomotrice, Les Editions, Paris, 1984.