

## II CORPO PARLA E SVELA LE NOSTRE BUGIE

In studio incontro molte persone con problemi simili, ma con vissuti personali e intimi e diversi.

Spesso arrivano avendo già provato molte soluzioni, con poca efficacia, per questo scelgono di venire in terapia e chiedere un consulto.

Da qualche tempo, oltre ad ascoltare ciò che ognuno di loro mi racconta e stare attenta al comportamento non verbale, chiedo loro come stanno fisicamente: se soffrono anche di altro, oltre ad avere un malessere psicologico, perché *il corpo parla laddove noi non lo ascoltiamo*.

La Psicosomatica e la Metamedicina offrono spunti di riflessione e significato del feedback tra corpo e mente e di come questi, parlandosi, comunicano anche a noi qualcosa : ma quanto siano in grado di ascoltarli?

La Psicosomatica è una branca della Psicologia interessata a considerare un disturbo somatico, del corpo appunto, come causa di qualcosa nato a livello psicologico; il corpo e la psiche fanno parte di un tutt'uno e si influenzano a vicenda. Alcune Scuole di Specializzazione si incentrano proprio su questa lettura del corpo e del significato psicologico per aiutare le persone, allargando quindi il punto di vista della sola mente, ma inserendola in un contesto psico – bio- sociale più ampio.

Ho scoperto da poco la Metamedicina ingloba la Psicosomatica e ricostruisce la storia e le caratteristiche della malattia, partendo dal disturbo fisico. Essa cerca di collegare al sintomo un mal – essere più profondo, da ricercarsi in uno squilibrio mente – corpo che si è ignorato per tanto tempo.

Ciò che in studio ritrovo più frequentemente sono disturbi legati al respiro (ansia e agitazione, per esempio), all'apparato gastrointestinale (gastrite e reflusso gastrico), dolori cervicali o lombari, per non parlare di quelli più generici muscolari e relative rigidità.

Ognuno è unico e qui non potrò che fare delle supposizioni da verificare e costruire col paziente: ciò che vale per uno non significa che sia ugualmente valido per un altro, ma sicuramente ci sono delle correlazioni importanti da valutare insieme.

Questa mia curiosità mi ha portata ad approfondire quindi anche “come sta il suo corpo”, oltre che

“ come sta la sua mente”, perché i due aspetti si parlano costantemente e *ci* dicono molte cose.

A chi parlano? A noi stessi, ma diventano malattia quando non sanno più come farsi ascoltare. Lo squilibrio a quel punto è già avvenuto e il Dolore è molto forte. La maggioranza delle persone corre dal medico e si fa prescrivere una cura farmacologica: pastiglie per dormire, per digerire, per rilassarsi... pur di non ascoltare quel Dolore. In questo modo stiamo solo toccando il sintomo, cioè il risultato di un processo , non la sua eziologia, la sua fonte e causa, quindi : quanto è efficace una pastiglia? Non entrerà nel merito: le cure mediche sono importanti e non vanno sottovalutate, ma credo che sia importante anche il contrario, cioè che la psiche è importante e non va messa da parte, ma *integrata* nelle cure mediche.

Considerare quindi che il corpo parla alla mente e lei gli risponde è un percorso, un processo da fare con uno specialista, anche se in commercio ci sono molti testi che fanno utili correlazioni, ma se non si possiede la competenza per leggerli, si rischia di crearsi idee e

sintomi ancor più gravi.

Quindi: non raccontiamoci bugie! Il nostro corpo con i suoi malesseri, alle volte plurimi ci sta dicendo di fare attenzione delle cose che non vogliamo ascoltare, perché ci fanno paura; ed è vero. Affrontare i problemi e la sofferenza che ne consegue spaventano: chi ha voglia di stare ancora più male? Nessuno, ma far finta di nulla a lungo andare può portare a strade senza via d'uscita.

Nel testo “ Ogni sintomo è un messaggio” di Claudia Rainville, Psicoterapeuta curiosa, ben viene spiegata questa correlazione eziologica tra sintomo e causa profonda, che emerge nel corpo, ma che non è lì la sua radice. Sfolgiando le pagine sono andata a cercare i sintomi fisici che i pazienti portano più di altri , tra tutti spiccano : la tachicardia, le tensioni muscolari, il nodo in gola, l'ipertensione, la gastrite, il diabete e la cistite. Sono tutte malattie che il medico di base e specialisti hanno già visionato, con relativa cura farmacologica ed esami di controllo per i successivi monitoraggi; quello che però emerge è che , ciclicamente, qualche cosa peggiora o ritorna. Molti pazienti stessi, sostenuti dai loro medici, sostengono che lo stress quotidiano abbassa le difese del sistema immunitario e quindi ci riammaliamo : quindi è impossibile guarire? Mi chiedo chi , oggi, non sia sottoposto a fattori stressogeni, ma che non necessariamente diventa malato. C'è quindi qualcos'altro che ci rende vulnerabili?

Vediamo qualche esempio : la tachicardia è un'accelerazione del ritmo cardiaco, spesso causato da un'emozione che cerca di venire a galla; una paziente in seguito ad una perdita importante viene in studio e mi porta questo malessere di dolore e angoscia che la tormenta. Dorme male e ha fenomeni tachicardici ormai da qualche tempo. Analizzando i tempi e le manifestazioni, iniziamo a collegare questo fattore con la perdita e relative emozioni che opprimevano la signora. Piano, piano e con delicatezza, dopo aver elaborato il lutto, la signora inizia ad esprimere di più i suoi sentimenti e la tachicardia scompare, senza farmaci e ulteriori preoccupazioni. Forse è stato un caso, o forse no, chi lo può dire? La signora ora sta meglio e ha ripreso la sua vita quotidiana senza opprimere ciò che sentiva doloroso e riesce ad affrontare il Dolore con più consapevolezza.

Le gastriti sono molto comuni, ma chi va dallo psicologo per farsi curare una gastrite? Eppure questa infiammazione della mucosa dello stomaco è legata alla collera, alla nostra collera perché non ci sentiamo apprezzati e rispettati dalle persone che ci circondano. Eppure la collera non si cura con una pastiglia che protegge le pareti dello stomaco, infatti non si guarisce.

Anche la cistite è legata alla collera e alla frustrazione per non essere ascoltato, e si aggiunge l'impossibilità di fare ciò che sentiamo perché invasi dai programmi di altri. Quindi una vacanza da tempo progettata può trasformarsi in qualcosa che non ci appartiene, perché il proprio fidanzato ha cambiato idea o ha avuto un imprevisto e casualmente ci viene la cistite. E così via.

Ho portato questi due esempi perché rendono l'idea di come si crei il collegamento tra psiche e corpo, ma non tutti i sintomi sono così facili da analizzare e guarire. Ciò che si deve tenere conto è che mai si deve sottovalutare un disagio fisico e psicologico, e noi professionisti abbiamo il dovere di accoglierli e ascoltarli in toto, perché se sono “arrivati”,

qualche cosa da dire lo avranno anche loro. Spesso in seduta invito il sintomo, soprattutto quando è così difficile da parte per paziente parlare del suo malessere, perché troppo doloroso. Così metto una sedia e dico che oggi è stata invitata anche la Collera o la Rabbia, o il Senso di Colpa, in modo da interrogarli e vedere come mai sono diventati così importanti. La personalizzazione del sintomo (White, “La terapia come narrazione”) permette alle persone di separare se stesse dal problema e permettono al paziente di acquistare una certa autonomia tale da imparare a gestirlo in altro modo. Io cerco di fare lo stesso, con un certo sbigottimento iniziale, ma in questo modo si può parlare della rabbia e *con* la rabbia, perché è in seduta e non la si può più ignorare.

Quindi, che cosa fare quando un sintomo fisico diventa cronico e la classica pastiglia non ci aiuta più? A queste persone dico che forse c'è dell'altro, che forse la causa del nostro malessere è psicologico e fin tanto che non si affronterà resteremo più delicati e bersaglio della nostra stessa non presa di responsabilità. Con tono un po' critico mi chiedo perché le persone preferiscano restare malate, quale vantaggio ne traggano, e sicuramente c'è un tornaconto, altrimenti sarebbero sani e felici. Con questo non voglio svalutare il Dolore e la difficoltà di farsene carico, ma che se ci vogliamo bene e vogliamo tornare ad essere sereni, qualche domanda in più ce la dovremmo fare.

Dott.ssa Saggiomo Simona – [psicologachieri.it](http://www.psicologachieri.it) © 2015  
[http://www.psicologachieri.it/articoli/il\\_corpo\\_parla\\_e\\_svela\\_le\\_nostre\\_bugie.html](http://www.psicologachieri.it/articoli/il_corpo_parla_e_svela_le_nostre_bugie.html)