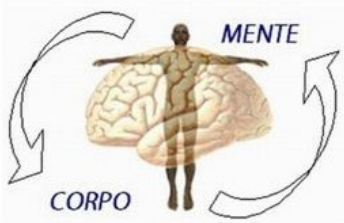
Pubblichiamo una sintesi della lezione tenuta giovedì 4 aprile 2019, presso l’Aula Magna del II Istituto di Istruzione Superiore “Gaetano Arangio Ruiz”, dal Dr.ssa Carla Salemi, psicologa, psicoterapeuta, sul tema **“Il corpo come luogo in cui le relazioni hanno lasciato traccia".**

Dialogo tra la mente e il corpo.



La psicosomatica è la branca della psicologia clinica volta a ricercare il link, ovvero la connessione esistente tra un disturbo somatico (del corpo) e la sua eziologia di natura psicologica. Si colloca a metà strada tra la medicina e la psicologia poiché si focalizza sul rapporto mente/corpo, affetti/emozioni e dimensione fisica del soma. Rappresenta dunque un ponte tra le due scienze. L’essere umano è un inscindibile unità psico-fisica dove mente, corpo ed emozioni sono interconnesse.

La PNEI (Psiconeuroendocrinoimmunologia) è uno tra gli indirizzi più promettenti della ricerca in psicosomatica negli ultimi 30 anni e sostiene che è ormai da tempo provato come i sistemi:

- NERVOSO;
- ENDOCRINO;
- IMMUNITARIO.

COMUNICANO TRA LORO!!!

Ovvero gli stati emotivi e psichici hanno un’influenza sul SNV, su quello neuro-endocrino e sul sistema immunitario!!!

Galimberti (filosofo, sociologo e psicoanalista) ribalta lo schema classico che prevede la lesione dell’organo quale causa della sua disfunzione, a sua volta causa della malattia, a favore di un pensiero secondo cui il mantenersi di una situazione di stress (che ha origine nella vita quotidiana), genera quella disfunzione dell’organo e quindi la malattia.

I disturbi psicosomatici sono da intendere come vere e proprie malattie capaci di provocare danni a livello organico, ove le dinamiche psicologiche, emotive, familiari e sociali possono fungere da causa, mantenimento e/esacerbazione. Dunque, la psicosomatica cerca il collegamento tra il disagio mentale e la somatizzazione di tale disagio.

Il meccanismo che sta alla base dei disturbi psicosomatici è la necessità delle emozioni di trovare uno sbocco, una valvola di sfogo, per esempio quando esse risultano troppo dolorose per poter essere sentite e vissute come tali, dunque il corpo diventa il luogo che permette il manifestarsi del disagio su alcuni «organi bersaglio».

Gli organi più colpiti sono:

- **APPARATO GASTROINTESTINALE** (ulcera peptica, colite spastica psicosomatica, gastrite psicosomatica);
- **APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO** (aritmia, ipertensione essenziale, tachicardia, cardiopatia ischemica);
- **APPARATO RESPIRATORIO** (sindrome iperventilatoria, asma bronchiale);
- **APPARATO UROGENITALE** (enuresi, dolori mestruali, impotenza, eiaculazione precoce, anorgasmia);
- **SISTEMA CUTANEO** (acne, psoriasi, orticaria, dermatite psicosomatica, prurito, sudorazione profusa, secchezza della cute e delle mucose);
- **SISTEMA MUSCOLO-SCHELETRICO** (cefalea tensiva, cefalea nucale, torcicollo, crampi muscolari, stanchezza cronica, fibromialgia, dolori al rachide, artrite).

E’ importante intervenire in duplice maniera:

INTERVENTO IMMEDIATO: eliminare i sintomi non funzionali per recuperare una maggiore efficienza. L’attenzione alla sintomatologia somatica è necessaria, ma non sufficiente per sradicare i disturbi pioichè il sintomo organico è solo una facciata di difesa dal problema reale. La maschera somatica della persona si è costruita a fronte di emozioni eccessivamente dolorose che non possono essere riconosciute, gestite e accettate in quanto difficilmente sostenibili ed elaborabili.

INTERVENTO INTEGRATO: di tipo psicologico, personalizzato poiché ogni persona è diversa e ha una storia diversa e un organo bersaglio colpito differente. E’ fondamentale comprendere anche il significato che la patologia assume per la persona.

E’ fondamentale che la persona acquisisca una nuova consapevolezza riguardo la propria storia, le proprie relazioni e il proprio disturbo per dare un senso a quanto accade, ma soprattutto per trovare soluzioni più adeguate per migliorare la qualità della sua vita.

Per la psicoterapia della Gestalt è fondamentale sostenere il gesto mancato. Portare a

completamento nel qui e ora un’intenzionalità di contatto interrotta integrando le gestalt del passato e le tensioni verso il futuro. Obiettivo: sostenere lo spontaneo fluire dell’energia imprigionata nel sintomo per ridirezionarla verso il suo obiettivo originario, ovvero il contatto spontaneo (**Margherita Spagnuolo Lobb**).

Hans Selye (1960), medico austriaco definisce lo stress come parte della condizione umana. Funzione biologica che ci permette di scappare dai predatori o di cacciare la preda. Ovvero di far fronte all’evento importante, potenzialmente pericoloso, difficile. Rappresenta la risposta dell’organismo tesa a ripristinare il normale equilibrio perturbato da fattori esogeni o endogeni (**STRESSOR**). Tuttavia, uno stressor che si prolunga nel tempo provoca il fallimento delle reazioni di adattamento predisponendo l’individuo allo sviluppo di malattie.

EUSTRESS (stress buono): forma di energia usata per poter raggiungere più agevolmente un obiettivo (es.: esame, gare, promozione al lavoro ecc…). L’attivazione globale del soggetto si esaurisce una volta raggiunto l’obiettivo;

DISTRESS (stress cattivo): situazione cronica di stress o tendenza a reagire eccessivamente a condizioni di lieve entità. Ciò determina un’eccessiva secrezione ormonale e di conseguenza, una rottura delle difese psico-fisiche.

Elenchiamo di seguito alcuni sintomi dello stress:

- SINTOMI FISICI (difficoltà a respirare, ipertensione, tachicardia, sudorazione eccessiva, stanchezza generale, colite, cefalea, malfunzionamento della tiroide, disturbi del sonno, abbassamento delle difese immunitarie);
- SINTOMI PSICHICI (ansia, depressione, difficoltà di concentrazione, iperattività, irritabilità, confusione mentale) ecc…

Durante una situazione di stress il cortisolo (ormone dello stress) continua ad essere rilasciato per permetterci di affrontare la situazione di «pericolo» sia reale che non!!! Quando lo stress diventa cronico il sistema immunitario si desensibilizza al cortisolo e poichè l’infiammazione è in parte regolata da questo ormone, l’infiammazione va fuori controllo. Attenzione, l’infiammazione è un fattore comune ad alcune importanti malattie (diabete, cancro e malattie al cuore.

Alcuni esempi di come prendercene cura:

- RESPIRAZIONE
- TECNICHE DI RILASSAMENTO (Es. training autogeno, rilassamento muscolare progressivo, meditazione, yoga ecc…)
- RISATA
- PASSIONI (hobby che ci permettono di stare bene)
- PSICOTERAPIA

E poi ogni tanto camminare anziché correre!!!

Per concludere, **l’OMS** (Organizzazione Mondiale della Sanità) definisce la **salute** come quello stato nel quale l’individuo è in grado di sfruttare le sue capacità cognitive ed emozionali per rispondere alle esigenze quotidiane della vita di ogni giorno, stabilire relazioni soddisfacenti e mature con gli altri, adattandosi costruttivamente alle condizioni esterne e ai conflitti interni.

Dunque ogni individuo deve avere la possibilità di sentirsi a proprio agio nelle circostanze che si trova a vivere.

Dott.ssa Carla Salemi. ***(vedi gli altri incontri con la Dott.ssa Carla Salemi)***

{jcomments on}