

Che vuol dire ammalarsi in un'ottica integrata psico-corporea?

*di Luciano Rispoli – Fondatore della Scuola Europea di Formazione in Psicoperapia Funzionale
articolo estratto dalla Rivista telematica di Psicologia " NEO FUNZIONALISMO E SCIENZE INTEGRATE"*

N.3 – Dicembre 2015

A volte ci si può illudere che un bambino, una bambina "stiano bene" quando nella loro drammatica lotta per la sopravvivenza riescono a barcamenarsi, cercano di farcela da soli e non presentano sintomi molto evidenti o malattie gravi. Ma a ben vedere sono già presenti numerosi segni (e anche molto chiari agli occhi di una visione complessiva mente-corpo) di alterazioni e disfunzioni di vario tipo: disturbi nel mangiare, paura di addormentarsi, enuresi notturna, aggressività esagerata o carenza di aggressività, capricci frequenti, agitazione motoria, paure troppo intense, incubi.

Ma esistono anche altri segni, che oramai abbiamo imparato a leggere se utilizziamo una visione complessiva della persona, e che consistono in rigidità, stereotipie, limitazioni sui vari piani Funzionali del Sé. Dobbiamo guardare anche alla respirazione, all'equilibrio tra sistema simpatico (quello dell'allarme e dell'ansia) e vago (quello della calma e dell'allentare), ai movimenti tipici e ripetitivi, agli atteggiamenti del corpo, ai piccoli gesti e ai rituali ossessivi, al modo in cui si atteggia la voce, alle espressioni delle emozioni. Dobbiamo guardare anche ai piccoli disturbi che molte volte non sono compresi nella loro importanza: eccessive sudorazioni, disturbi della pelle, dolori insistenti, piccoli tic, sensazioni corporee alterate.

Insomma tutti questi segni ci dicono con sufficiente certezza che si stanno preparando situazioni ben più gravi (anche se al momento non sembra) che

scoppieranno più in là. Ed è possibile anche prevedere (con una certa approssimazione) di che tipo saranno i problemi futuri: se interverranno malattie somatiche o psicosomatiche, oppure disturbi dell'affettività, o problemi di concentrazione e di ideazione, o ancora alterazioni del comportamento e della caratterialità.

Quasi sempre i genitori si meravigliano delle crisi gravi in cui crollano i propri figli; "non aveva niente" - dicono; "stava bene!". Ma le crisi sono solo apparentemente improvvise: esse non sono altro che un coagularsi di situazioni di malessere preesistenti da molto tempo che precipitano in un momento particolarmente difficile: il passaggio dalle scuole elementari alle medie o dalle medie alle superiori, la pubertà, le prime difficoltà in amore, un insegnante difficile, una situazione di particolare tensione in famiglia, la perdita di una persona cara, di un nonno o una nonna. Da che si andava bene a scuola non si riesce più a rendere o ci si blocca completamente nello studio. Da che sembrava tutto abbastanza normale si cade in pericolose depressioni, si cominciano ad accusare disturbi di anoressia o di bulimia, si vivono con angoscia esasperata situazioni di ingiustizia, non si tollerano delusioni di nessun genere.

Nulla di tutto questo è mai realmente improvviso ma rappresenta solo il "precipitare" di situazioni già in atto; i disagi già esistevano, originati proprio da una carenza di "protezione" nello sviluppo del piccolo umano, da un'insufficiente soddisfazione dei Bisogni Fondamentali di vita, da uno scontro doloroso, amaro, esagerato con una realtà non gratificante, con una realtà che non sembra capirlo e che non sembra tenerlo sufficientemente in considerazione.

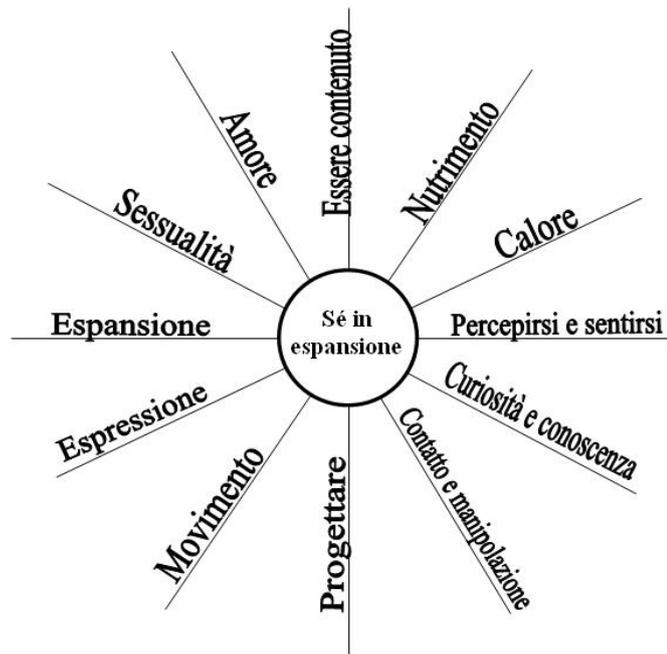


Fig.1 I Bisogni Fondamenti

Quali siano questi bisogni lo abbiamo visto. Non dimentichiamoci che essi sono le direttrici lungo le quali si sviluppa tutta la vita umana; le modalità con cui ci si espande, si attraversano esperienze, si accumulano conoscenze, si conservano salute e benessere.

Quando neghiamo i Bisogni Fondamentali il primo a soffrirne è il nostro corpo. E immediatamente ne risente anche l'anima, che finisce per diventare "opaca". Frustrazioni, dolori, incomprensioni, indifferenza cancellano l'armonia da corpo e anima.

Il corpo si richiude, assume posture accartocciate, movimenti stereotipati, viene mutilato nella sua capacità di espansione. Qualcuno può perdere i movimenti morbidi e ritrovarsi solo con quelli rigidi, a scatti; qualcun altro solo con movimenti veloci e agitati, oppure con le spalle chiuse in avanti, con la testa china, con la schiena incurvata. Ma anche il respiro si può alterare e trasmettere continue sensazioni di paura se diviene troppo superficiale, affannoso, con il diaframma bloccato; le mani sudano e c'è tachicardia senza che vi siano motivi reali di pericolo. Il torace percepisce una fitta, un senso di oppressione. Le gambe sono stanche perché sempre irrigidite. Si possono avere giramenti di testa; ci si può sentire deboli, come se si

“Quando neghiamo i Bisogni Fondamentali il primo a soffrirne è il nostro corpo”

dovesse svenire da un momento all'altro.

Spesso si hanno fenomeni infiammatori che non hanno spiegazioni apparenti: febbricole, fitte dolorose, infiammazioni alle mucose, occhi gonfi.

Oppure si possono avere esplosioni improvvise di allergia, di micosi, di mali di pancia, di nausea e vomito. Possono instaurarsi affezioni croniche come cefalee e emicranie, dolori muscolari, coliti, ulcere; infiammazioni in zone particolarmente contratte, come mal di gola, disturbi della pelvi e dell'apparato genitale.

*“c'è piuttosto
un
"ammalarsi"
complessivo
dell'organism
o, che
produce poi
sintomi sui
vari livelli”*

Ma l'ammalarsi non è solo quello fisico. Oggi sono diffusissimi gli stati d'ansia generalizzata e le fobie: la paura dei mezzi di trasporto, di stare da soli, delle malattie; o veri e propri attacchi di panico. Sono frequenti i pensieri ricorrenti, il rimuginare sulle cose andate male, su quello che si sarebbe dovuto fare o dire. Il futuro può assumere coloriture nere e tutto sembra difficile, pesante, faticoso.

Il fatto è che non esistono sintomi solo psichici o solo fisici: come abbiamo già detto, c'è piuttosto un "ammalarsi" complessivo dell'organismo, che produce poi sintomi sui vari livelli. Le esplosioni delle malattie, anche di quelle gravi, sono solo apparentemente improvvise. Bisogna perciò

riuscire sempre più a scoprire anticipatamente cosa sta accadendo: come l'organismo, nella sua totalità, si stia ammalando e su quale versante si ammalerà.

Un Sé che si altera può far scoppiare disturbi anche molto gravi. Ma sono disturbi "annunciati".

I Bisogni non sufficientemente accolti

Alessandra da piccola non voleva mai andare a dormire. Non sopportava l'idea di chiudere gli occhi e non sapere più quello che succedeva intorno. Era così sviluppato il suo Bisogno di capire e controllare tutto che fu capace durante una notte di Natale, quando aveva appena 4 anni, di restare sveglia per poter vedere Babbo Natale arrivare.

La sua eccitazione si era trasformata in ansia e alla fine era venuta in terapia

perché l'ansia le stava rendendo difficile tutta la vita.

Purtroppo accade spesso che una sana eccitazione, uno stato leggero di tensione, indubitabilmente piacevoli, si siano intrecciati e confusi con uno stato di ansia che al contrario è nettamente sgradevole. E' questa la ragione per cui molte persone cercano volutamente situazioni cariche di ansia: per cercare di avvertire una eccitazione che altrimenti è assente dalla loro vita. Il gioco d'azzardo ne è un esempio classico; e così gli sport pericolosi, le sfide alla morte, gli amori proibiti, il sesso in situazioni precarie e pericolose (in ascensore, a casa dell'amante di nascosto dal marito, nei posti pubblici quando vi è il rischio che qualcuno intervenga).

Ma lo stato di ansia non porta a soddisfazione: piuttosto a una sorta di delusione e di prostrazione che lasciano svuotati. Come nel bel film "California poker", in cui i protagonisti, giocatori incalliti, riescono finalmente a vincere e molto a Las Vegas; ma finito il momento dell'ansia del gioco d'azzardo si sentono completamente svuotati ed inutili, delusi e depressi nonostante la forte vincita

Nancy aveva rincorso sempre gli uomini nella speranza inconscia di trovare finalmente qualcuno che se la prendesse e la sostenesse come non lo era mai stata da bambina. Era una donna di grosse dimensioni, e finiva sempre per sentire gli uomini più deboli e fragili di lei. In realtà questa sua ricerca affannosa degli uomini finiva per assorbire tutte le sue energie e Nancy non riusciva a dedicarsi ad altri aspetti importanti della sua vita: anche professionalmente non aveva combinato nulla di buono.

In terapia poté separare nettamente questi due aspetti: prendersi sostegno e "nutrimento" profondi dal terapeuta senza illudersi più di poterli trovare negli uomini che incontrava. Gli uomini allora la cominciarono a interessare per altri aspetti, ma non riempirono più ansiosamente tutta la sua vita. Anche sul lavoro Nancy cambiò completamente e tirò fuori le sue incredibili doti di organizzatrice. Il suo rapporto con il corpo e con il cibo è oggi completamente diverso. Ora è una donna certamente non piccolina ma assolutamente non grassa, anzi armonica e slanciata.

Emanuela sostituiva il Bisogno di amore con la necessità di espansione e di movimento nel mondo. Per cui le capitava l'opposto di ciò che succedeva a Nancy. Quando incontrava un uomo non si soffermava a percepirne pregi e difetti, ma avvertiva solo il pericolo che potesse nascere un legame troppo intenso. E se ne allontanava ad ogni minimo pretesto. Ma allontanandosene le restava dentro solo una vaga impressione della persona che aveva conosciuto, piuttosto che le sue caratteristiche reali e concrete. E con la lontananza si convinceva che lui era una bella persona e che lei ne era innamorata.

Decideva allora di ritrovarlo e riprovarci ma incontrava quasi sempre una persona molto diversa dalla figura dei suoi sogni: un uomo egoista, superficiale, oppure aggressivo e manesco, un altro geloso e possessivo, o ancora freddo e indifferente. Soffriva molto ma non si rendeva conto che l'altro era sempre stato così e che lei non se ne era accorta prima. La sua esigenza di autonomia e di libertà, invece di ricoprire altri importanti aspetti della sua vita, si era andata a concentrare, confondendosi, con i suoi rapporti sentimentali.

Mariangela aveva troppo mescolati dentro di sé il Bisogno del piacere gioioso (gioco e contatto) con il dovere, cioè con il Bisogno di espandere se stessa e realizzarsi nel lavoro. Anzi il dovere aveva quasi del tutto inglobato il piacere. E questo era stato reso possibile anche dalla scomparsa quasi totale delle sue sensazioni corporee positive. Le uniche che facessero capolino erano quelle negative che la spaventavano terribilmente.

Mariangela dava tutta se stessa all'insegnamento, ai lavori di casa, e ad un altro lavoro di ricerca e di compilazione di dati che si era accollata e che non riusciva a svolgere se non nelle ore serali o notturne. Ma le era diventato sempre più difficile continuare tutto questo, cercando, come lei faceva, di svolgere i suoi compiti con la maggiore rigorosità possibile. La sua scontentezza di fondo cresceva; e per di più cominciava a trovarsi arretrata sul lavoro, le cose le riuscivano male, perdeva creatività, non riusciva più ad essere produttiva. La mancanza di alternanza tra dovere e piacere, l'aver soffocato quest'ultimo (uno dei Bisogni Fondamentali del Sé) minavano anche le altre capacità e le altre linee di sviluppo della sua persona: il lavoro, il successo professionale, la stabilità sentimentale.