



## LE PAROLE DEL CORPO

*come contenitore degli stati emotivi negati e rimossi.*

*Laura Grassi-psicologa*

La psicosomatica è quella branca della medicina che guarda all'uomo come un tutto unitario. Tra mente e corpo non esiste una divisione netta, sono interdipendenti e sono in continua comunicazione. Le informazioni vanno dalla mente al corpo e viceversa. Questa comunicazione continua è dovuta soprattutto alla nostra evoluzione come individui. Innanzitutto esistiamo come corpo, che esprime le sue emozioni sotto forma di istinti e successivamente con l'acquisizione del linguaggio, le emozioni vengono associate a parole e pensieri.

La capacità di riconoscere le emozioni è dovuta allo sviluppo della propria capacità empatica. L'empatia è la capacità di cogliere i pensieri e gli stati d'animo di un'altra persona. Lo sviluppo della capacità empatica è in correlazione al sostegno dei genitori di riuscire ad ascoltare, decodificare i bisogni del bambino e di comprendere quale sia il suo stato d'animo. E' dai nostri genitori che impariamo a dare un nome ai nostri stati d'animo.

In questa ottica le emozioni e la regolazione affettiva hanno un ruolo importante nell'insorgenza della malattia. La malattia si origina da una o più situazioni stressanti che un individuo vive nella sua quotidianità. Lo stress crea un disagio nell'individuo, che viene negato a livello cosciente, così è il corpo che si fa portavoce di tale messaggio.

E' il corpo il mezzo del nostro comunicare, che assume la nostra stanchezza, il nostro fastidio e i nostri desideri di fuga ci portano ad una somatizzazione.

Le somatizzazioni possono verificarsi in determinate situazioni vissute dall'individuo come stressanti, Ad esempio nei bambini possiamo riscontrare sintomi comuni come il mal di pancia o addirittura il vomito quando vivono una forte situazione di disagio o di frustrazione a scuola, oppure possono essere croniche e quindi determinare la patologia.

Possiamo dire che i malati psicosomatici presentano enormi difficoltà a riconoscere e a descrivere il proprio vissuto emotivo. Tale caratteristica si può osservare nel loro stile comunicativo che si presenta incolore, sterile, letterale e utilitaristico, preoccupato maggiormente dei minimi particolari degli eventi esterni. Presentano alessitimia (dal greco a=mancanza, lexis = parola, thimos=emozione), Sinfreson (1972). Si tratta di persone che difficilmente riferiscono sentimenti quali rabbia, paura, delusione, scontentezza e insoddisfazione.

**Sono individui che hanno difficoltà a far venire alla luce emozioni. Tutte le loro capacità difensive tendono a tener lontani contenuti psichici inaccettabili, a costo di distruggere il proprio corpo.**

In questo senso una persona, incapace di accedere al suo mondo emotivo, potrebbe non percepire rabbia, frustrazione o stress per una difficile condizione lavorativa e neppure immaginare una possibile connessione tra la sua ulcera e le emozioni o i vissuti relativi al suo lavoro. Anche se tali caratteristiche non sono sempre presenti in assoluto in quelli che presentano una patologia psicosomatica, sembra comunque permanga sempre in queste persone una parte dell'io che tende a funzionare in questo modo.

## LE TEORIE PSICOLOGICHE

Secondo Freud il disturbo psicosomatico rappresenta un conflitto tra pulsione e psiche cioè tra ciò che tende alla soddisfazione del desiderio e l'istanza difensiva che tende alla sua repressione. Ciò che ci fa soffrire viene rimosso, negato dalla nostra psiche, ma la sua espressione si ripresenta sotto forma di dolore fisico e malattia.

La malattia può essere anche l'espressione con cui il nostro corpo si relaziona con il mondo, una comunicazione che è stata interrotta o esasperata (Boss).

Le malattie somatiche e le somatizzazioni sono legate allo stress ambientale a cui un individuo è sottoposto. L'individuo per attenuare o diminuire lo stress mette in atto delle strategie di fuga. Quando lo stress raggiunge la soglia critica, per cui il livello di tensione è alto e prolungato si è esposti ad una vulnerabilità nei confronti della malattia dovuta ad un abbassamento delle difese immunitarie dell'organismo. (Cannon)

Inizialmente lo stress porta a sintomi come la stanchezza, dolori che non sono considerati malattia e vengono trascurati. E' solo quando il livello di tensione è prolungato che crea dei ristegni energetici, per cui l'energia non è libera di fluire e si crea un squilibrio, portando così una situazione di disagio e dolore. Nell'individuo, che vive una condizione di stress, la conoscenza di sé e l'autopercezione sono fortemente ridotte e distorte :

l'incapacità di esprimere le proprie emozioni, le tensioni accumulate nella struttura muscolare e la difficoltà a lasciar fluire l'energia, riducono sempre più la sensibilità e la vitalità del corpo e della mente.

Si può affermare che **le malattie somatiche sono quelle che più strettamente realizzano uno dei meccanismi difensivi più arcaici con cui si attua una espressione diretta del disagio psichico attraverso il corpo**. In queste malattie l'ansia, la sofferenza, le emozioni troppo dolorose per poter essere vissute e sentite, trovano una via di scarico immediata nel soma (il disturbo); non si è in grado di dare un nome o di identificare le emozioni, che pur essendo presenti, non vengono percepite. Esistono diverse sindromi psicosomatiche a seconda degli organi che vengono interessati dalle somatizzazioni. Ad esempio disturbi gastrici, cardiaci, respiratori, locomotori etc.

## LE SOMATIZZAZIONI NELL'APPARATO LOCOMOTORE

L'apparato locomotore consente ad un individuo di muoversi nello spazio. E' formato dall'apparato scheletrico e da quello muscolare. La colonna vertebrale è l'impalcatura di tutto il corpo, alla quale si attribuisce solidità e la capacità di sopportare carichi ingenti sia materiali che psicologici ed inoltre consente di muoversi nello spazio.

Per molte culture la colonna vertebrale è l'asse portante che collega la terra al cielo, che rappresenta l'ideale centro in cui scorrono i principali canali energetici.

Secondo gli indiani rappresenta la sede dell'energia "kundalini" vero e proprio potenziale trasformativo ed evolutivo, che va coltivato per l'apertura mentale e spirituale dell'individuo.

Molti disturbi locomotori sono dovuti a fattori psicologici. Ad esempio dolori cronici alla schiena, alle articolazioni, il dolore ai dischi intervertebrali e sciatica e il mal di testa da contrazione muscolare.

In base alla loro localizzazione e alla modalità in cui si presentano suggeriscono significati simbolici diversi.

Il dolore alla schiena può essere un dolore diffuso che può avere origine muscolare o nervosa ed indica il più delle volte una schiena stanca. Ciò significa che si è sottoposti a sforzi che non si è in grado di sopportare o che è venuta meno la forza di sostegno. Non ci riteniamo all'altezza degli impegni assunti.

I disturbi alla schiena si posso differenziare anche in base alla loro localizzazione.

Il tratto cervicale è quello che sostiene la testa, il mondo alto delle idee, della volontà e dello spirito, della coscienza, si può caricare di pesi che non sono semplicemente quelli fisici. Per la sua posizione fa un po' da ponte tra il mondo della razionalità e delle emozioni. Un dolore localizzato in questa zona può indicare un eccessivo peso sulle spalle di responsabilità e pesi intollerabili. Ad esempio persone che si sentono schiacciate dall'essersi assunti ruoli o impegni troppo gravosi o rispondono eccessivamente alle aspettative altrui. Ciò può portare a trattenere la propria aggressività per adattarsi alle richieste del mondo esterno e quindi a irrigidire i muscoli delle spalle.

Il tratto lombare mette in collegamento il bacino e gli arti inferiori. In chiave simbolica rappresenta il collegamento tra il mondo delle pulsioni (il bacino è sede dell'intestino e degli organi riproduttivi) con la capacità di muoversi nel mondo autonomamente. Un dolore a questo livello indica un conflitto tra questi ambiti. La carica istintuale può avere forti componenti sessuali e aggressive. Queste potenzialità energetiche sono

spesso di difficile gestione, in quanto mancano del controllo, per questo motivo si crea un punto di tensione o di blocco.

Torcicollo è un disturbo motorio causato dalla perdita del controllo motorio soggetto a influenzamento volontario. Certe funzioni sfuggono al controllo delle volontà e questo avviene quando ci si sente osservati o ci si trova in situazioni in cui si vuole trasmettere ad altri una determinata impressione. La testa si torce lentamente e violentemente da una parte e non può più tornare nella posizione normale. Ciò è dovuto a volere mostrare agli altri una senso di sicurezza.

Il dolore ai Dischi intervertebrali e sciatica è causato da una pressione sulle cartilagini delle vertebre, specialmente nella zona lombare che vengono spostate lateralmente e premono sui nervi. Questo sintomo è dovuto al sovraccarico. Il dolore obbliga la persona a rallentare il ritmo e stare più tranquilla. Il sovraccarico è causato da un senso di inferiorità che non si vuole vedere e accettare. Per questo motivo ci si sovraccarica di compiti e doveri per farsi accettare dal mondo, ovviando al senso di inferiorità.

Le articolazioni sono responsabili della mobilità della persona. Se una articolazione si irrigidisce per un'infiammazione, significa che ci siamo irrigiditi su qualcosa. Ma l'articolazione si può anche bloccare, deformare o torcere. Il dolore articolare rappresenta l'esperazione di una situazione tanto da metterla in discussione.

Il mal di testa da contrazione muscolare è causato da una tensione dei vasi sanguigni che porta a una forte tensione della muscolatura della testa, delle spalle del dorso della colonna vertebrale. Questo mal di testa si presenta quando si è in situazioni critiche che ci minacciano o richiedono troppo da noi. Chi soffre di mal di testa è una persona di grande orgoglio e di

mania di perfezione che cerca di imporre la propria volontà. La testa prende il sopravvento sul corpo e taglia così i ponti con le radici, quindi la testa suona come un campanello d'allarme. Tra tutti gli organi, la testa è quello che reagisce più rapidamente al dolore. In tutti gli altri organi devono verificarsi modificazioni più profonde prima che insorga il dolore. La testa è il nostro segnale più sensibile.

Il dolore ci segnala che il nostro modo di pensare è errato, ed è tempo di guardare verso il basso, cioè verso le nostre radici il nostro corpo.

Il dolore alla testa può verificarsi sotto forma di Emicrania. Questo dolore si presenta in modo aggressivo per lo più localizzato in una sola metà del capo, accompagnato da disturbi della vista (sensibilità alla luce, difficoltà a tenere occhi aperti), allo stomaco e all'intestino, come vomito e diarrea. L'attacco dura parecchie ore, ed è accompagnato da stato d'animo depresso e eccitabile. Si desidera rimanere soli e al buio. Il termine Emicrania viene dal greco e significa avere mezza testa, ciò denuncia l'unilateralità del pensiero di chi ne soffre. Chi soffre di emicrania non separa la mente dal corpo (come nel mal di testa da tensione muscolare), ma concentra tutto nella testa e cerca di vivere qui ogni problema anche quello centrale che è la sessualità. L'emicrania è sessualità sospinta a livello della testa. La testa funge da corpo. Può essere anche causata da disturbi della digestione e di stitichezza conflitto tra istinto e pensiero tra testa e addome la testa diviene campo di battaglia dove risolvere i problemi.

