

Psicosomatica

il corpo ti parla. impara ad ascoltarlo!

Emozioni, affetti, pensieri e relazioni possono incidere su un mal di testa improvviso, ma anche su un semplice herpes

*servizio della dottoressa Sonia Rita Piana
psicologa e psicoterapeuta di Torino*

Anche quando non riusciamo a esprimere con le parole ciò che proviamo, le emozioni riescono letteralmente a farsi sentire attraverso altri canali comunicativi. È il corpo che ci parla.

Un mal di testa privo di spiegazioni cliniche, un'allergia comparsa per caso e non dovuta a fattori esterni. Perfino un semplice herpes o la più conosciuta gastrite, fino ad arrivare a malattie ancora più complesse. Oggi, più che mai, il sintomo non è più letto in chiave solo e unicamente clinica, ma è sintesi di psiche e soma (corpo).

Non c'è nessuna pecora nera

La malattia psicosomatica mette l'individuo di fronte al senso globale del suo essere biologico, emozioni, affetti, pensieri, relazioni, indissolubil-

mente collegati come in una ragnatela. Esso porta a una visione unitaria dell'uomo e, pertanto, spinge all'uso di metodologie diverse, all'osservazione della complessità dei fenomeni e alla correlazione tra i componenti.

Al posto di un modello lineare, compare un modello circolare, che considera l'importanza delle correlazioni reciproche tra componenti differenti (biologiche, sociali, psicologiche, ambientali). La terapia sistemica relazionale tende a osservare il sintomo come parte integrante del contesto di vita del paziente. Non vi è più solo il "portatore" del sintomo, spesso definito come la "pecora nera", ma l'attenzione si concentra sull'intero nucleo familiare: perché il paziente manifesta il proprio disagio in questo modo? A che cosa è funzionale il sintomo per la famiglia? Sono le tipiche domande che si pone il terapeuta familiare.

Il paziente non era capito

Nel lavoro terapeutico con le famiglie di pazienti con disturbi psicosomatici, Onnis (2000) ha potuto verificare che anche il sintomo psicosomatico diventa comprensibile, se considerato e osservato nel contesto in cui compare: esso è una forma di comunicazione, coerente con le modalità e le regole della rete comunicativa in cui si manifesta, ma molto probabilmente incomprensibile da fuori. Da qui l'importanza di far lavorare in terapia l'intera famiglia e non più solo il singolo portatore della malattia psicosomatica; un passaggio importante se pensiamo alla stigmatizzazione passata subito dal paziente che manifesta sintomi psicosomatici, spesso addirittura colpevolizzato e non creduto nel suo malessere!

L'unità psicologica osservabile non è più quindi solo l'individuo in sé, ma l'individuo nei suoi contesti sociali significativi. Non per questo, però, bisogna sottovalutare un'accurata analisi diagnostica di possibili cause biologiche della malattia; basterebbe considerare che, spesso, il dato biologico da solo non basta a spiegare la completa realtà del fenomeno. ●

Curare il singolo non basta, occorre stabilire nuovi equilibri



È necessaria una terapia familiare oppure di coppia

Scrive Jackson (1974): «I disturbi psicosomatici possono essere adattivi e perfino appropriati, se visti all'interno del sistema di cui l'individuo fa parte, sistema che per lui ha un'importanza vitale». Com'è possibile intervenire nel caso di una malattia psicosomatica?

Il primo passo è l'analisi del contesto sociale Come sottolineato in precedenza, non è più il portatore del sintomo a doversi recare in terapia ma, per un buon lavoro, è necessaria una terapia familiare o di coppia. La malattia psicosomatica, piuttosto che un nemico da combattere, diventa la spia di un disagio che va compreso e che investe sia il soggetto portatore, sia il contesto a cui egli appartiene. Non la si può curare curando il singolo, o eliminandola: l'unica cura sono il cambiamento, la trasformazione e, soprattutto, la ricerca di nuovi equilibri più funzionali al benessere del sistema. Spesso il sintomo psicosomatico funge da catalizzatore delle attenzioni, evitando così di concentrarsi su quelli che sono gli altri reali problemi della famiglia e mantenendo l'equilibrio. La famiglia è il principale contesto di apprendimento

e di esperienza, è il luogo dove si sviluppa l'identità, si acquisiscono valori; è qui che si impara a comunicare in modo più o meno adeguato, dove si creano relazioni e legami emozionali capaci di influenzarci per tutto il corso della vita.

Un sistema familiare disfunzionale e possibile portatore di sintomi psicofisici, può essere di tre modi.

Invischiato i membri della famiglia sono ipercoinvolti; vi sono tendenze intrusive nei pensieri, nei sentimenti, nelle azioni e nelle comunicazioni altrui; vi è scarsa presenza di autonomia e privacy; vi sono confini generazionali e inter-individuali molto deboli e con confusione di ruoli.

Iperprotettivo i membri della famiglia mostrano un alto grado di interesse reciproco; vengono continuamente fornite e stimolate risposte di tipo protettivo; i figli provano una grande responsabilità nel proteggere la famiglia.

Rigido quando il paziente assume un comportamento sintomatico, l'intera famiglia cerca di proteggerlo, mettendo da parte e cercando di soffocare molti conflitti intra-familiari; vi è resistenza al cambiamento.