

7 vissuti delle donne affette da Endometriosi

Dr.ssa Rossella Ardeni – Psicologa Psicoterapeuta e Analista S.I.P.I. – Reggio Emilia

Vi è un'altra faccia della medaglia dell'Endometriosi, di cui poco si parla e ancor meno si ascolta.

Si tratta di un importante aspetto della malattia che in generale è nascosto, come se fosse una vergogna; negato, come se fosse una colpa; represso, come fosse un elemento scomodo; mortificato, come se fosse di poco valore: il risvolto psichico dell'Endometriosi.

In generale nell'opinione pubblica e in particolare nella malattia Endometriosi, la dimensione psicologica è sottovalutata e considerata una conseguenza della malattia. Il corpo è trattato come una macchina che non funziona e la psiche è considerata spesso un'interferenza, un intralcio. Si tratta di una sottovalutazione particolarmente erronea perché è nella vita psichica (emozioni, stati d'animo, sentimenti, affetti, stili relazionali unitamente al pensiero e alla ragione) che è collocato il motore stesso della vita, quello da cui hanno origine le spinte vitali (propositive, aperte al futuro, creative e risolutive) oppure le spinte mortifere (che invece portano verso la rinuncia), quindi è su questa che occorre investire per un percorso di cura che sia veramente efficace.

In una malattia cronica, spesso la dimensione organica è poco modificabile; la dimensione emotivo-affettiva-relazionale possiede sempre ampi margini di trasformazione e tiene in sé le potenzialità e/o le risorse necessarie per favorire un processo a favore della propria salute.

Entro nell'argomento mettendo in rilievo tre punti focali.

L'endometriosi è una malattia cronica al cui centro ha il dolore. L'esperienza del dolore è tra le più penose e misteriose che un essere umano possa fare, è un'esperienza che pone l'individuo in uno stato di crisi e lo costringe ad interrogarsi sul significato della vita e sul senso della propria vita. Si tratta di un dolore fisico che ha laceranti risonanze psichiche.

L'endometriosi è anche una malattia che colpisce la femminilità e la ferisce profondamente in tutte le sue dimensioni: individuali, relazionali, sessuali e sociali. La donna vive con forte disagio la propria ciclicità ormonale, dunque il proprio essere donna; ha sintomi e dolori tali da rendere difficile portare avanti la propria quotidianità e stare nelle relazioni con serenità e comprensione; ha nel corpo punti dolenti che rendono dolorosi ogni rapporto sessuale; può avere un quadro clinico che culmina spesso nella difficoltà o nell'impossibilità di realizzare il profondo desiderio di maternità.

L'endometriosi è inoltre una malattia cronica che inevitabilmente rimette in discussione l'intera identità e la sua dimensione prospettica, quella che scorre lungo l'asse del passato-presente-futuro della vita, coinvolgendo anche il futuro oltre la propria vita, cioè il bisogno creativo e generativo, seriamente messo in dubbio o compromesso.

Queste tre condizioni inerenti l'endometriosi sollecitano un movimento psichico degno di nota la cui intensità e le cui ripercussioni non sono certo da sottovalutare. Rabbia, senso di inadeguatezza, senso di perdita, impotenza, senso di mortificazione, colpa, vergogna, senso di incomprendimento e di esclusione, solitudine, ansia, frustrazione, impazienza, insofferenza, scoraggiamento, perdita di autostima sono i vissuti che sedimentano in una donna affetta da endometriosi e che giorno dopo giorno ne logorano l'animo, soprattutto perché vissuti nella propria interiorità e solitudine.

Ogni malattia significa scomparsa dell'armonia oppure messa in discussione di un ordine che fino a quel momento era in equilibrio. Il turbamento dell'armonia e/o dell'ordine avviene nella coscienza, il corpo è il luogo in cui la malattia si mostra. Un corpo senza coscienza non può vivere, allo stesso modo non può ammalarsi e neppure procedere verso la cura. Fondamentale è ridare unità alle scisse dimensioni corpo e mente.

Un sintomo è un segnale che attira a sé attenzione, interesse ed energia e mette in discussione tutta la normale esistenza. Il sintomo non deve essere né represso, né combattuto; deve

Je Pungiglione

Le Newzzz dell'Associazione Progetto Endometriosi Onlus



essere reso superfluo e per ottenere questo occorre distogliere lo sguardo dal sintomo e concentrare l'attenzione più in profondità.

Rispetto ai vissuti psichici e alla complessità dei loro risvolti vi è un luogo comune, alquanto diffuso e altrettanto erroneo, cioè che gli stati d'animo alterati e le emozioni che vi risiedono si curano o si risolvono togliendo la causa. Così la donna, spinta dalla propria convinzione o da quella delle persone attorno a sé, inizia una estenuante lotta per sconfiggere le cause ritenute responsabili della questa profonda e penosa sofferenza interiore. Si tratta, tuttavia, di una missione estenuante che non ha possibilità di riuscita; una repressione di emozioni e di forti sentimenti di rabbia che, nelle situazioni meno critiche, produce un profondo senso di inadeguatezza e, nelle situazioni più gravi, produce azioni psichiche che indirizzano quei sentimenti contro gli altri o rivolgendoli a sé in modo autodistruttivo.

Si tratta, quindi, di una convinzione quanto mai falsa e controproducente. Per quanto le aspettative e i desideri possano andare verso altre prospettive, le sollecitazioni che riguardano la vita psichica hanno solo una via per essere risolte, cioè quelle dell'elaborazione, dell'ascolto, della comprensione e dell'accettazione. Ciò che si verifica in mancanza di questo processo è il ridursi delle capacità di tollerare e di resistere e, con il tempo, è sufficiente un livello minimo di quell'evento stressante

per produrre un risveglio emotivo di intensità sempre più crescente.

Occorre quindi dare dignità alle emozioni, riconoscerne il senso e il loro valore; rivalutare la loro posizione nel processo di cura; e comprendere il loro enorme ruolo nella costruzione della propria salute.

Per la cura dell'Endometriosi occuparsi della dimensione psichica non è un fatto secondario o opzionale. Questo sia per consentire un'espressione sana e autentica del mondo psichico, sia perché questo garantisce anche un approccio sano alla malattia, che contribuisce ampiamente alla sua cura, e sia perché attraverso un processo di consapevolezza è possibile decodificare il corpo, perché il corpo sa esattamente cosa manca, conosce quello di cui ha bisogno, le fatiche che ha sopportato a stento o a cui ha reagito in maniera paradossale.

“La società in cui viviamo si sta rapidamente trasformando in una società autistica: facendoci smarrire il senso dell'umana solidarietà, che trascende ogni prigione individualistica e che ha bisogno soprattutto di aperture e di speranza, di disponibilità ad ascoltare il grido silenzioso delle anime ferite e di comunicazione autentica di rimessa-in-questione continua del senso di ogni azione e di ogni emozione.” (Eugenio Borgna)



Je Pungiglione

Le Newzzz dell'Associazione Progetto Endometriosi Onlus

