

La consapevolezza come principale strumento per la cura di sé

**Dr.ssa Rossella Ardeni – Psicologa Psicoterapeuta e
Analista Adleriana – Reggio Emilia**

Attorno al termine “salute” vi è un paradosso. Da un lato, ogni individuo lo utilizza quotidianamente e lo persegue come obiettivo per sé; dall’altro, non esiste una definizione chiara e condivisa. Da qui il risultato di grande confusione su ciò che effettivamente può essere perseguito e raggiunto in termine di salute. Molto spesso, infatti, ci si costruisce un’aspettativa tanto ideale e irraggiungibile, cioè salute intesa come assenza di malattia, da far sperimentare una penosa e logorante condizione di frustrazione, impotenza e inadeguatezza; il perdurare nel tempo di una condizione così conduce verso sentimenti di colpa e rabbia (verso sé stessi e/o verso il medico). Questo equivoco nasce anche dal fatto che le definizioni che si incontrano e che sono abbastanza condivise sono così generiche da lasciare aperta ogni possibilità, cioè: Stato psicofisico, condizione di un organismo – Stato di benessere, di efficienza fisica e psichica di un organismo.

La medicina è la scienza che si occupa delle malattie, della loro cura e prevenzione. Una malattia (o patologia) è una condizione anormale di un organismo, causata da alterazioni organiche o funzionali che compromettono la salute del soggetto. Dentro la scienza medica, la patologia è la disciplina che si occupa dello studio delle malattie e delle loro basi fisiopatologiche ed eziopatogenetiche. La clinica è la disciplina che congiunge lo studio della patologia con la terapia, allo scopo di risolvere lo stato di malattia e ripristinare la funzionalità normale dell’organismo.

Non esiste una scienza o una disciplina che si occupi espressamente di studiare la salute. È come se la salute fosse l’altra faccia della medaglia della malattia, ma non lo è e non può esserlo perché se così fosse chi ha una malattia cronica non può perseguire l’obiettivo di una buona salute, essendo una condizione i cui sintomi sono costanti nel tempo e per la quale non esistono cure o terapie risolutorie.

Allora, quale può essere la miglior definizione possibile (in termini realistici e non idealistici) di salute? Quella che prevede di perseguire l’obiettivo di ricercare una condizione che corrisponde al miglior equilibrio psicofisico possibile. Inoltre, la qualità della vita non può essere riducibile a un benessere fisico o materiale in funzione di una condizione statica di salute psicofisica, bensì deve inglobare tutte le dimensioni della persona e la loro armonia. In tal senso, il vissuto non può corrispondere alla semplice misurazione della qualità della vita, ma deve essere integrato al sistema di valori. Si tratta di una

visione globale, che dovrebbe essere la prospettiva cui ricondurre ogni dimensione umana, inclusa la salute che non può essere ricercata come se fosse condizione stabile, o una misura perfetta, ma deve essere concepita come un equilibrio dinamico: all’interno del soma (corpo), fra il soma e la psiche, fra l’individuo e l’ambiente. E va anche integrata nella dimensione etica della vita dell’uomo, nella sua libertà e responsabilità individuale e sociale.

Per poter efficacemente perseguire l’obiettivo di costruire questo importante e dinamico equilibrio che è la salute, la consapevolezza ha un ruolo rilevante.

La consapevolezza non è un superficiale essere informati, non corrisponde a un semplice sapere ed è diversa dalla conoscenza (più intellettuale); non si può inculcare, non è un dato e neppure una nozione. La consapevolezza, quindi, non può arrivare dall’esterno di sé e non è il risultato di un processo razionale.

La consapevolezza è un fenomeno particolarmente intimo di importanza cardine per la salute e ancora troppo sottovalutato. È una condizione in cui la comprensione di qualcosa si fa interiore, profonda, completamente armonizzata con il resto della persona, ben integrato in un tutto unico coerente. È una costruzione originale del proprio modo di rapportarsi col mondo - in quanto sapere identitario. Si tratta di un processo che rende più sicuri e forti; per esempio: la consapevolezza del rischio, non frena ma rende accorti; la consapevolezza delle proprie capacità, orienta ed entusiasma; la consapevolezza del dolore, rende compassionevoli e gentili; la consapevolezza di essere amati, rende invulnerabili.

La salute, dunque, è un obiettivo perseguibile e realizzabile se e quando l’individuo diventa consapevole del proprio Stile di Vita, cioè se e quando è a conoscenza della propria impronta soggettiva, costituita dalla risultante di tratti comportamentali, orientamento del pensiero, idee, convinzioni, affetti ed emozioni, articolati al servizio di finalità prevalenti. Il primo elemento di cura è quello di considerare il corpo parte integrante dell’essere, non un oggetto, un qualcosa di separato che impedisce il proprio benessere. Nelle malattie, come l’endometriosi, in cui si vive la centralità prepotente del dolore è facile desiderare o volere prendere le distanze da un corpo che fa soffrire, per non sentire il dolore.

Nello specifico delle malattie, quindi non si può prescindere dalla propria consapevolezza corporea: corpo e psiche sono parti indivisibili di un tutto unico e tra loro collaborano con grande sinergia. La psiche è come un motore, che trascina con sé tutte le possibilità potenziali che può scoprire il corpo, e contribuisce a far

Je Pungiglione

Le Newzzz dell’Associazione Progetto Endometriosi Onlus



assumere al corpo una posizione di sicurezza e di superiorità di fronte a tutte le difficoltà.

La Consapevolezza Corporea si concretizza attraverso l'integrazione senso-motoria delle percezioni corporee ed emotive e delle fonti di informazioni interne ed esterne; è intrecciata alla capacità di identificare, descrivere e nominare i propri sentimenti e le proprie emozioni. Si tratta di uno stato di coscienza e percezione dei propri movimenti e meccanismi corporei non mediati dalla ragione. Conoscere consapevolmente il funzionamento biopsichico per saperlo riconoscere e per saperlo orientare verso una direzione più salutare.

La consapevolezza corporea si raggiunge quando si possiede una buona conoscenza delle seguenti tre componenti.

- Schema corporeo: la rappresentazione cognitiva e la coordinazione dei movimenti delle diverse parti del corpo in relazione con lo spazio e l'ambiente.
- Esterocezione: la percezione e la sensibilità agli stimoli provenienti da sorgenti esterne di informazione.
- Interocezione: la percezione e la sensibilità agli stimoli che provengono dall'interno, per esempio respiro, la peristalsi gastrointestinale, il senso di fame e sazietà, ma anche la cognizione del dolore e delle altre emozioni.

È proprio attraverso l'interocezione che si ha la consapevolezza del proprio stato di salute e di efficienza fisica; i circuiti neurali, che forniscono queste informazioni, sono in connessione diretta con quelli che governano i processi di regolazione interna. In estrema sintesi, dal tronco encefalico le fibre interoceptive proseguono attraverso il talamo, l'ipotalamo fino alla corteccia cerebrale.

Quindi, i recettori periferici registrano gli stati corporei, es: temperatura, dolore, pressione, vibrazioni (informazioni afferenti) – dalla periferia al centro, e inviano segnali neurologici al midollo spinale e al cervello che attivano o mutano i processi omeostatici allo scopo di garantire il benessere dell'individuo, es: pressione sanguigna, battito cardiaco, respirazione, digestione (informazioni efferenti) – dal centro alla periferia.

In questo processo di passaggio di informazioni neurali le emozioni hanno un importante ruolo:

molti processi omeostatici (che regolano il benessere fisico) non sono consapevoli, lo scopo di certe emozioni è quello di richiamare l'attenzione dell'individuo;

vi sono situazioni in cui le emozioni influenzano la reazione corporea, attraverso una forte componente di valutazione soggettiva: il ricordo di esperienze simili, accadute nel passato, attiva le risposte apprese (che tuttavia potrebbero non essere adeguate nella situazione specifica).

Si tratta di un ruolo che può favorire o ostacolare l'efficacia del messaggio neurale, non in modo causalistico ma secondo rapporto di tipo circolare. Essere consapevole di sé, quindi, non significa ricercare le cause di un qualcosa, ma scoprire la complessità dei meccanismi circolari che stanno alla base della complessa unità biopsichica che è l'individuo, integrandola con l'ambiente (fisico e/o relazionale) in cui l'individuo è inserito.

In relazione all'endometriosi le donne vivono una sofferenza emotiva molto ampia, che riguarda la sfera individuale, quella di coppia, relazionale e sessuale, quella sociale e quella lavorativa, ma al contempo posseggono una grande forza e determinazione. Ed è questo coinvolgimento di tutte le aree della vita che fa dell'endometriosi una malattia cronica molto scomoda e di difficile accettazione. Rabbia, paura, frustrazione, ansia e sentimenti d'inadeguatezza, di vergogna, di colpa, di mortificazione, d'impotenza, di solitudine, di vuoto, anche scoraggiamento e ripiegamento o chiusura e perdita di speranza sono esemplificazioni del complesso di emozioni che coinvolgono la sfera individuale. A queste si aggiungono le emozioni e i penosi stati d'animo delle altre aree della vita e di questi mi sono occupata da quando ho iniziato a collaborare con l'A.P.E. e le donne con endometriosi, attraverso tre tipi diversi di intervento: i gruppi di sostegno, la psicoterapia analitica e il Training Autogeno di J.H. Schultz.

Sin dal primo incontro di sostegno in gruppo ho potuto osservare nelle donne un linguaggio comune che consentiva loro di comprendersi rapidamente e con facilità, ma che trovava poca comprensione al di fuori; un linguaggio molto congeniale al mio ruolo e nel quale avevo diverse competenze da spendere. Era il linguaggio delle emozioni, con un vocabolario molto ricco e variegato ma poco regolato. Mi fu subito evidente che la necessità alla quale potevo rispondere era di definire meglio la grammatica e la sintassi emotiva ed è questo l'obiettivo principale che ha guidato il mio operato nei gruppi di sostegno che ho svolto. Non poche sono state le volte in cui le donne, nel ringraziarmi, mi dicevano: "Tu ci aiuti a mettere ordine." Il mio scopo è stato ed è quello di dare dignità alle emozioni, per riconoscerne il senso e il loro profondo valore, lavorando parallelamente tra consapevolezza e accettazione. I gruppi di

sostegno che svolgo sono di tipo supportivo-espressivo e rappresentano un modo per ridurre i sentimenti di isolamento attraverso il mettere in circolo le proprie esperienze, le proprie emozioni e le proprie difficoltà. Sono esperienze molto potenti che prendono forza proprio dal fatto che il gruppo è composto da donne che stanno affrontando la stessa malattia: l'endometriosi.

La psicoterapia analitica consente un livello di consapevolezza più profondo e duraturo. Alcune donne hanno deciso di intraprendere questa strada ed hanno mostrato una grande voglia di ricercare la propria verità, che ha fatto apparire lo stretto legame di reciprocità tra endometriosi e femminilità. Attraverso questa ricerca, le donne hanno potuto consapevolizzare quanto nella propria storia la femminilità sia stata svaloriata, se non addirittura mortificata, e quanto vi fosse nel loro intimo la presenza di tendenze ambivalenti e non integrate che impedivano la realizzazione massima della propria femminilità e dei bisogni a essa legati. Tra i tanti bisogni frustrati quello della maternità è forse quello che si mostra in evidenza ma non è certo l'unico, in termini di importanza. Le donne che hanno esplorato e portato alla luce il lato nascosto della propria femminilità

hanno avuto una riduzione della sintomatologia dell'endometriosi. Le donne che si sono addentrate nelle maglie intricate delle dinamiche interiori della maternità sono diventate madri.

Il Training Autogeno è una tecnica di consapevolezza corporea, di autodistensione psichica e somatica, che ha il fine di ristabilire equilibri funzionali alterati, decondizionare situazioni patologiche, e trasferire dinamismi positivi negli strati più profondi della personalità. Si tratta di uno strumento che consente di raggiungere un elevato livello di consapevolezza corporea attraverso cui si apprende gradualmente una serie di esercizi volti a modificare il tono muscolare, la funzionalità vascolare, l'attività cardiaca e polmonare fino all'equilibrio neurovegetativo e lo stato di coscienza. In questo tipo di intervento terapeutico, è di primaria importanza rendere indipendenti per sviluppare il proprio benessere ed è l'unica tecnica che persegue questo fondamentale obiettivo.



Letture di cuore

DONNE CHE AMANO TROPPO

Autore: Robin Norwood

Editore: Feltrinelli

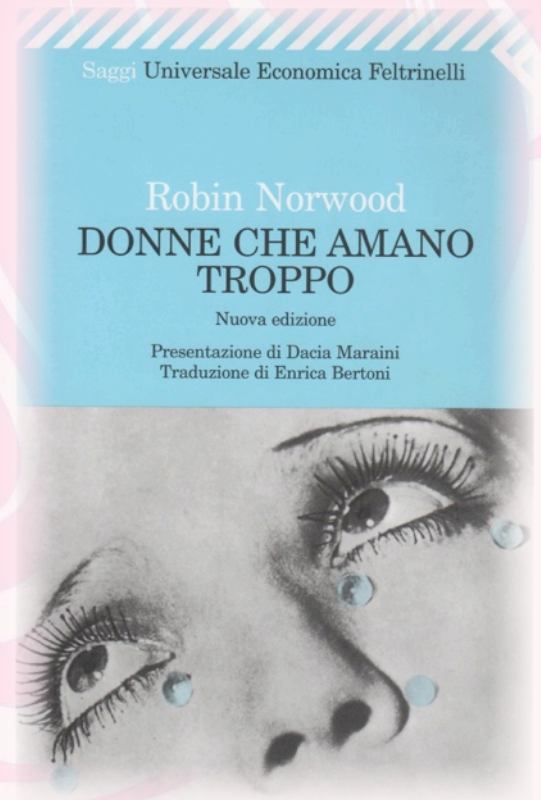
Un libro non recente, ma sempre attuale.

Donne che spesso hanno a che fare con le malattie non solo del corpo ma anche dell'animo.

Là dove c'è una relazione malata, c'è una dipendenza affettiva altrettanto malata.

Tante storie di donne che si raccontano, parole che almeno una volta nella vita tutte noi abbiamo vissuto, cercando di conquistare la nostra indipendenza affettiva, crescendo e acquisendo una nuova consapevolezza, verso un nuovo equilibrio di sentimenti.

Veronica Prampolini



Je Pungiglione

Le Newzzz dell'Associazione Progetto Endometriosi Onlus