

La cura del corpo e il benessere dell'anima

Cura del malato attraverso la malattia, quale porta sacra per entrare nei luoghi inesplorati della mente umana, fonte inesauribile di potenzialità inespresse

A cura della Dott.ssa Marisa Martinelli

La malattia oculare, i disordini posturali, i sintomi allergici, le contratture croniche, i problemi dentali, i disturbi della sfera uro-genitale e sessuale femminile e molte altre manifestazioni psicosomatiche possono essere la cassa di risonanza di stati affettivi interni ed espressione di un profondo disagio interiore che coinvolge il corpo.

La Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia (PNEI) (www.sipnei.it) ha messo finalmente fine alla inconcludente dicotomia tra genetica e cultura e tra fisico e psichico, e il recente sviluppo delle tecnologie di indagine delle neuroscienze ha permesso di evidenziare la costante correlazione mente-corpo. La persona dev'essere vista come un network, adottando un approccio integrato che implica una rivisitazione dei tradizionali schemi di prevenzione, diagnosi e terapia.

Osserviamo spesso una sorprendente sovrapposizione di sintomi che sembrano appartenere a competenze diverse. Non solo dolori muscolo-scheletrici e simili, come ci si potrebbe aspettare, ma anche – a un'analisi più approfondita – attacchi di panico, depressione, ansia, allergie, tensioni mandibolari, sindromi vertiginose, problemi cardiaci, problemi visivi possono manifestarsi in associazione a svariati correlati psico-emozionali.

Pertanto anche il sistema di valutazione del professionista nel considerare un problema fisico esige molteplici competenze e la capacità di dialogo con gli altri professionisti coinvolti.

Il **linguaggio della malattia come metafora**: è il sintomo emergente di uno squilibrio profondo tra anima, mente e corpo. Per questo la nostra attenzione va rivolta non soltanto al corpo malato ma alla persona nella sua interezza, tenendo conto della sua storia, della sua situazione attuale, delle sue condizioni di stress se presenti, del suo modo di reagire alle situazioni...

In qualità di psicologa sostengo che uno dei compiti del terapeuta oggi non è più soltanto il "ritorno al passato", ma contribuire alla costruzione di un nuovo futuro attraverso tecniche che stimolino i processi di autoguarigione, rinforzino le risorse adattive e aiutino a modificare programmi mentali disfunzionali che impediscono sane relazioni.

La malattia ci segnala quindi una disfunzione nell'integrazione cervello-psiche-corpo e il medico, con le terapie orientate al corpo, ne sostiene la fatica di vivere una situazione difficile spesso accompagnata dalla fatica di contenere l'energia trattenuta, dal calvario dei sintomi, dal disagio dei cambiamenti indotti dalla cronicità della patologia.

Ma non solo: non devono essere ignorati lo stress e l'ansia che può suscitare l'attesa di un intervento chirurgico o altre complicazioni legate al decorso della malattia, quali per esempio le conseguenze di possibile cronicità dell'evento morboso.

È difficile affrontare da soli un mondo che si sente ostile. *Rassicurare il corpo, accogliere il suo dolore è pertanto un atto d'amore, un atto terapeutico verso noi stessi.*

Lo psicologo – con le sue metodiche psicoterapeutiche – aiuta il paziente a prendere consapevolezza della sua sfera emozionale, a interpretare il linguaggio del corpo e della malattia per trovare soluzioni creative e trasformative che portino alla guarigione e alla felicità.

Un viaggio così delicato, complesso e appassionato non va compiuto da soli, ma in gruppo. L'approccio sistemico è caratterizzato dall'interdisciplinarietà, rimedi naturali, tecniche orientali, che si intrecciano e forniscono cure complementari da affiancare alle cure classiche, senza tuttavia sostituirle, bensì esaltandone l'efficacia e il successo.

Da tutto ciò deriva la mia propensione a lavorare in équipe con professionisti che amano farsi coinvolgere dalle "sorprese" del loro lavoro, persone che hanno una chiara visione delle interazioni tra processi affettivi e processi corporei. Persone aperte che sanno guardare con competenza tutti i sistemi coinvolti nell'**inscindibile unità mente-corpo**. Ognuno, con i propri peculiari strumenti terapeutici illuminerà un tratto di strada che la persona dovrà compiere nel misterioso percorso di evoluzione verso la serenità e la conquista di una visione armonica di sé e della vita.

□□□