



# *Il disturbo psicosomatico,* una soluzione **psicologica** **e metafisica**

«Quando arriverai alla fine di quello che devi soffrire, sarai all'inizio di quello che devi conoscere». **Fabrizio Caramagna**

di Andrea Cirelli

**Q**uando si parla di disturbo fisico, si ha la tendenza a considerare la patologia focalizzandosi sulla dimensione corporea. Errore commesso fin dall'antichità.

Platone fu il primo a sostenere come spesso il disturbo fisico, trattato al tempo dai medici greci, non venisse risolto a causa di una mancata considerazione dell'anima, oltre che della dimensione corporea. Platone, a suo tempo, aveva introdotto il concetto di anima, sostenendo che potesse essere curata attraverso degli "incantesimi", gli stessi che ritroviamo nelle tradizioni precedenti, che ci riportano alla figura dello sciamano.

Lo sciamano era quella figura che curava il suo popolo attraverso la spiritualità. Appare dunque chiaro che sia nelle culture antiche (attraverso la figura dello sciamano), che nelle opere di Platone, è presente una duplice visione di malattia organica e di cura: quella inerente all'effettivo intervento fisico e quella inerente all'anima della persona.

A questo punto forse vi chiederete

cosa c'entra lo sciamanesimo rispetto alle malattie psicosomatiche...

Stiamo citando un passato così lontano perché, nel mondo delle importantissime scoperte mediche, quando si parla di disturbo psicosomatico, è necessario intervenire considerando l'uomo nella sua totalità. Solo in questo modo è possibile orientarsi secondo un approccio fisico, mentale ed energetico.

**All'origine del male.** Quando si parla di **approccio energetico** si intende quel **fattore orientato ad un riequilibrio esistenziale**, metafisico, **che tiene conto proprio del concetto di anima enunciato da Platone.** Tornando all'origine della medicina psicosomatica, è importante notare che Freud introdusse i sintomi da conversione dove già figurano l'ipnosi e l'inconscio.

Come sempre accade, citando questi due termini si scivola, sia nella comunità scientifica che nell'immaginario collettivo, in un campo molto vicino all'esoterismo. Eppure, è proprio il grande Freud ad aprire le porte al concetto di inconscio dove il disturbo psicosomatico riflette la manifestazione di un conflitto latente che l'individuo non

accetta. **Somatizzazioni che defluiscono in patologie della pelle, dolori alle articolazioni, percezione di sensi alterati**, portano la medicina tradizionale a ritrovarsi impotente perché, in realtà, con la comunicazione non verbale, l'inconscio, sta manifestando gli effetti di un conflitto che la persona, per paura o per problemi di coscienza, non riesce ad affrontare. Esistono ulteriori studi, come quelli svolti da Reich e Lowen che riconducono l'origine della psicosomatica a compressioni energetico-emozionali, sempre relative a conflitti latenti. Approfondendo il piano metafisico, i due termini fondamentali per definire il disturbo psicosomatico nella sua essenza sono: **dolore ed energia.** Riguardo la "dimensione energetica" della mente è Heckard Tolle a spiegare, in modo chiaro e innovativo, cosa avviene nelle dinamiche che scaturiscono nel dolore, precisamente nella sua definizione di: "corpo di dolore". [...]

**Energia negativa.** Qualsiasi emozione negativa che non sia completamente confrontata e vista per quello che è nel momento in cui nasce, non si dissolve completamente. Lascia dietro di sé un "resto di dolore".

Questo lascito deriva da una qualsiasi forte emozione negativa non affrontata, non accettata, e quindi non “lasciata andare”; le energie negative si uniscono per formare un campo energetico che vive in ogni cellula del corpo. Tolle analizzò un’istanza semiautonoma insinuata all’interno della mente, un’intelligenza primitiva presente in tutti noi che si strutturerebbe a partire dalle prime sofferenze vissute, e che, per nutrirsi, andrebbe costantemente alla ricerca di “energia di sofferenza” simile a quella vissuta nei primi anni. In questo processo diventa molto importante la relazione con gli altri. Alternativamente, assecondando il bisogno di saziarsi, questa sorta di “entità interiore” andrebbe ad approfittarsi di un contrasto, di un conflitto, inducendo la persona, a livello inconscio, ad amplificare questi disagi con altri al fine di ritrovare una “energia di dolore” simile a quella che ha conosciuto nell’età infantile e adolescenziale.

Nel caso in cui la persona non si trovasse in relazione con altri, ma fosse sola, **il corpo di dolore andrebbe a servirsi dei pensieri, amplificandoli, per potersi nutrire della negatività che questi ultimi producono.** È importante sottolineare questa concettualizzazione, in quanto si lega ad aspetti della psicologia collegandoli ai presupposti di alcune discipline olistiche. Tra questi si ritrovano gli studi di Erick Berne, uno dei padri della psicanalisi, il quale, basandosi sugli studi del noto psicanalista austriaco Rene Spitz sulla deprivazione emotiva del bambino, scoprì che l’essere umano ha l’assoluto bisogno di ricevere stimoli da parte delle persone con le quali si relaziona. Secondo questo studioso, **piuttosto che rimanere privo di stimoli, il bambino accetta anche stimoli negativi.** È assolutamente irrilevante, a questo punto, che lo stimolo emotivo sia piacevole o spiacevole. Citiamo a questo punto un altro psicologo, Stefano Benemenglio, padre delle Discipline Analogiche, il quale, a sua volta, studiando le leggi e le regole che governano i dinamismi emotivi, ha definito alcuni impostanti assiomi, che andiamo a citare: «L’inconscio non

## SINTOMI GASTROINTESTINALI E IPNOSI

Occupandomi di ipnosi da più di 30 anni confermo le numerose ricerche scientifiche rispetto all’efficacia di questa tecnica nei confronti delle patologie gastrointestinali con base psicosomatica. Nel 2006 Whitehead, direttore del Centro di Patologie Gastrointestinali presso l’Università del North Carolina, stilò una rassegna statistica dei dati sperimentali, che dimostravano come l’ipnoterapia abbia effetti positivi sull’ansia associata nell’89% dei casi. Riporto l’esempio di una mia paziente, una donna di 45 anni, che chiameremo Paola, la quale accusava da ben 4 anni severi disturbi gastrointestinali che le procuravano una sindrome ansioso depressiva, dovuta all’impedimento nel condurre una vita normale. Riporto questo caso perché, a fronte di anni di sofferenza, sono stati sufficienti 5/6 incontri per liberare Paola da una serie di rabbie, risentimenti, rancori, che non riusciva, appunto, a “digerire”. Secondo una lettura psicanalitica l’intestino è la sede di pulsioni che il soggetto vivrebbe come “sporche”. Infatti, come ho osservato nel caso di Paola, l’impedimento che lei stessa si dava nel vivere liberamente l’area passionale e sessuale, creava in lei un ristagno anomalo in quest’area del corpo. Perché Paola non riusciva a perseguire le sue pulsioni, e di conseguenza i suoi sogni, nell’area sentimentale affettiva? Perché era condizionata dai codici morali della madre che le impedivano di vivere liberamente. Paola si trovava a vivere una relazione non soddisfacente, ma proprio a causa dell’influenza della madre, non si sentiva libera di cambiare. L’incapacità di liberarsi dai condizionamenti e dai rancori, ha dunque portato Paola a somatizzare sullo stomaco, perpetuando il dolore, sia fisico che emotivo, in un processo senza fine. L’ipnosi ha permesso di sciogliere i risentimenti e i rancori derivanti dalla frustrazione di non poter essere se stessa, liberandosi dalle paure del cambiamento, riducendo progressivamente, fino a estinguerli, gli invalidanti disturbi fisici.

distingue il bene dal male», quindi, «La sofferenza è direttamente proporzionale all’assenza di gioia» e si conseguenza **«Tu non sei malato, sei infelice!».**

Questo studioso sostiene anche che una somatizzazione, pur producendo dolore fisico ed emotivo, avrebbe senso, perché andrebbe a nutrire un inconscio che ha bisogno di attivarsi a livello emozionale senza distinguere la “qualità del cibo emotivo”.

**In dettaglio.** Da quanto osservato fino ad ora è evidente come diversi studiosi abbiano dimostrato che esiste una parte della mente, non cosciente, perennemente alla ricerca di energia negativa per compensare l’energia positiva.

Facciamo un esempio concreto: nel momento stesso in cui un soggetto

femminile permane in una relazione con un soggetto maschile, nei confronti del quale esistono dei risentimenti, potrebbe accusare disagi a livello intimo, come un vaginismo, quale modalità per ostacolare il contatto con il partner stesso. La stessa situazione avverrebbe nel caso di un’impotenza maschile o di un disturbo da eiaculazione precoce, laddove il significato nascosto sarebbe: **«Non mi concedo a te dato che nei tuoi confronti esiste un conflitto interiore che mi porta paure, risentimenti o sensi di colpa».**

Il disturbo psicosomatico, in questo caso, sarebbe il prezzo da pagare qualora, in presenza di un conflitto interiore, non si riesca a esserne consapevoli e a lavorare per risolverlo. Secondo gli studi di Stefano Benemenglio



**«Chi non ha sofferto non sa nulla; non conosce né il bene né il male; non conosce gli uomini né conosce se stesso.»**

**Francois Fenelon**

è possibile individuare la problematica inconscia partendo da dove si localizza la somatizzazione.

Tutte quelle forme di disagio psicosomatico accusato nella parte posteriore del corpo, ad esempio, sono la conseguenza di risentimenti e rammarichi interiori non espressi che hanno portato a una diffidenza nell'aprirsi all'amore. La causa, in questi casi, andrebbe ricercata sulla linea del cuore dove si trova la

dimensione sentimentale affettiva. Se il disagio fosse a livello lombare indicherebbe che un passato di dolore e di risentimenti, compressi e non espressi, ha impedito di vivere la passionalità e la sessualità. Un dolore cervicale o alla nuca potrebbe essere l'effetto di un condizionamento vissuto in età infantile o adolescenziale e che ancora si ripropone, come osservava Freud, con una coazione a ripetere. Finché non vengono risolti gli schemi alla base del problema, si tende a "nutrire" i condizionamenti. Rammarichi compressi e dolori emotivi del passato diventano, in seguito, dolori fisici perché non si può aprire la linea del cuore, la passionalità, o la capacità di scegliere liberamente, senza temere di sbagliare rimanendo condizionati dalla scelta.

**Soluzioni.** Partendo da una prospettiva di psicoterapia breve espressiva, è necessario ricercare strumenti con i quali potersi autogestire nella liberazione delle compressioni energetico/emotive del passato che ancora oggi si manifestano in noi. Parallelamente, o in seguito, possiamo lavorare a livello prettamente energetico. In funzione della tipologia della nostra personalità potremo scegliere pratiche legate allo Yoga, al Reiki, alla pranoterapia, alla meditazione, ma anche la preghiera intesa come esercizio spirituale, importantissimo per riequilibrare un mondo energetico che, come abbiamo visto, si collega al mondo psicologico del conflitto irrisolto e delle esigenze non appagate.

Citando Freud, possiamo ricordare che: **«Le emozioni inesprese non moriranno mai. Sono sepolte vive e usciranno più avanti in un modo peggiore».** Una delle modalità peggiori nelle quali il vissuto emotivo non rielaborato, si ripropone, è quella del disturbo psicosomatico perché attacca la salute dell'intero organismo, ma, la buona notizia, è che oggi, a differenza dell'epoca in cui viveva Freud, esistono tecniche efficaci sia nell'area della psicoterapia breve, che in quella olistica, in grado di favorire una risoluzione in tempi brevi.\*