

I RACCONTI DEL CORPO (1)

Monica Introna



Nel 1995 ha avuto luogo un ciclo di conferenze seminariali presso il Ce.S.P.P.A. di Padova (Centro Studi Psicosomatica e Psicologia Analitica), di cui ero presidente e cofondatrice, in collaborazione con la sede padovana dell'Istituto di Medicina Psicosomatica Riza dal titolo "I racconti del corpo". Le conferenze erano tenute da colleghi medici e psicologi tutti soci del Ce.S.P.P.A. e trattavano la dimensione psicosomatica delle funzioni fisiologiche del corpo umano, come la funzione digestiva, cutanea, respiratoria, cardiaca e ossea.

Nelle mie conferenze ho trattato la funzione respiratoria e la funzione digestiva.

In questo articolo riporterò lo studio psicosomatico sulla funzione respiratoria, con una particolare esposizione della psicodinamica e della psicopatologia dell'apparato respiratorio.

Le aree afferenti alla funzione respiratoria sono: l'area nasale, l'area della gola, l'area polmonare.

Area nasale

I disturbi nasali sono da tutti gli autori che ne hanno studiato gli aspetti psicosomatici, collegati a conflitti relativi alla *sessualità e all'aggressività*.

La *rinite allergica*, per esempio, data dall'ostruzione delle vie nasali che costringe alla forzata respirazione con la bocca, è caratterizzata da:

- occlusione del naso
- ipersecrezione
- starnuti

L'occlusione del naso può rappresentare un tentativo simbolico di tenere lontani, fuori da sé i problemi troppo angoscianti che non si è in grado di affrontare.

L'ipersecrezione, caratterizzata da naso che gocciola, naso umido, naso da soffiare, può rappresentare simbolicamente un pianto represso (naso che gocciola), eccitazione sessuale (naso umido), aggressività repressa (naso da soffiare).

Gli starnuti invece rimandano facilmente all'espressione di rabbia inespressa o anche di un orgasmo; al tentativo di scacciare elementi di disturbo intorno a sé "soffiando" contro coloro che si vuole allontanare.

Nei pazienti affetti da rinite allergica si trova spesso un vissuto di "calore bloccato". Vi è una sorta di necessità di recuperare la propria parte fredda per non abbandonarsi ad un mondo affettivo e istintuale di cui si teme l'espressione.

La rinite allergica quindi è simbolo di *raffreddamento*: calore affettivo trattenuto, conseguenze di un vissuto abbandonico, pianto inibito, sessualità congelata.

Area della gola

Dei disturbi connessi con la gola tratteremo:

- la tosse con catarro e le bronchiti croniche con scarsa o nulla presenza di batteri
- la tosse secca
- raffreddore e influenza

La tosse con catarro e la bronchite cronica povera di batteri sono caratterizzate da una sovrapproduzione di muco in mancanza di stimoli infiammatori e infettivi. Simbolicamente ciò può rivelare la necessità di eliminare da sé un carico soffocante di brutture e di sporcizia, carico che rappresenterebbe parti di sé che vengono vissute come sporche. Ma può anche rivelare la necessità di esprimere somaticamente aggressività, considerata la violenza con cui l'aria e il muco vengono espulsi, contro l'ambiente circostante.

La personalità di un soggetto con questa somatizzazione è di tipo aggressivo: sembra che abbia bisogno di "sputare" in faccia al mondo le proprie componenti negative.

In realtà il vero problema di questo soggetto è dato da una sorta di rifiuto con le sue parti sbagliate, parti che ha bisogno di "buttar fuori" per poter essere accettato così com'è dagli altri.

La tosse secca, ovvero lo stimolo a tossire senza espellere catarro, può essere dato dalla presenza di un fattore esterno irritante che agisce sulle terminazioni nervose (fumo, aria fredda o troppo calda, solventi ...) oppure dalla presenza di un fattore interno irritante che causa un moto di stizza trattenuto, magari contro una persona o una situazione irritante.

La tosse secca può rivelare così un bisogno di liberarsi in modo rapido e violento da un elemento fastidioso, ma anche un modo per esprimere un suono – voce, parola, grido – che in tal modo viene censurato. Se non ci si può permettere di esprimere con le parole il proprio disappunto, la propria rabbia, nulla può vietare di "farsi sentire" tossendo.

La personalità del soggetto rivela una certa difficoltà ad esprimere la propria aggressività. Aggressività intesa non solo in termini distruttivi, ma anche in termini costruttivi, affermando per esempio la propria personalità. La tosse secca può così comparire in una personalità piuttosto insicura che voglia però ostentare una sicurezza e una disinvoltura che in realtà non possiede.

Il raffreddore e l'influenza sono processi infiammatori acuti che, in quanto tali, rivelano la presenza di un conflitto. Si può infatti notare come le persone affette da raffreddore o da influenza si siano ammalate in coincidenza di un momento critico della loro vita. Per momento critico si può intendere una situazione di crisi non sensazionale, anzi piuttosto comune ma per la psiche ugualmente importante e insopportabile, come periodi di sovraccarico lavorativo o familiare in cui si avverte il legittimo ma non riconosciuto bisogno di sottrarsene. Non potendo sottrarsi né da incombenze professionali urgenti anche se durature nel tempo né da impegni familiari molto stressanti, il soggetto può trovare una soluzione al suo problema ammalandosi di una malattia non grave al solo scopo di poter riposare un po', di essere legittimato a "stare a letto", con l'ulteriore vantaggio di poter ricevere quel po' di attenzioni e di coccole di cui ha tanto bisogno ma che non gli è dato di ricevere.

I sintomi del raffreddore ma ancor più dell'influenza sono davvero esplicativi

del conflitto psichico in atto:

- mal di testa "non ci sto più con la testa, chiudo i contatti col mondo"
- gli occhi lacrimano "manifestazione di una sofferenza altrimenti trattenuta"
- il naso è intasato e rende difficile la comunicazione
- gli starnuti, già noti come "arma di aggressione"
- la gola irritata rende la voce roca, simboleggiando la chiusura inconscia alla comunicazione col mondo esterno
- le tonsille, deputate alla difesa dagli agenti esterni infettivi (germi) possono gonfiarsi col risultato che diventa difficoltoso "inghiottire tutto" ciò che non si riesce più ad accettare
- I dolori alle articolazioni, soprattutto delle spalle, e la sensazione di sfinimento paralizzano ogni movimento dando così informazione che il peso dei problemi che caricano le spalle della persona è troppo e non più sostenibile
- Il catarro rappresenta la possibilità di liberarsi dalle scorie energetiche bloccate: sciogliendosi e fluidificandosi consente di mettere in atto un processo di purificazione che libera il corpo dalle tossine che, sul piano psichico, corrispondono a problemi che devono essere resi più fluidi per poter essere espulsi e quindi risolti .

Il corpo e la psiche escono dalla crisi più forti e sani ... fino alla prossima volta, però, fino a quando il soggetto non deciderà di affrontare il proprio conflitto in modo definitivo, mettendo in atto un certo cambiamento nel suo stile di vita.

Area polmonare

Di quest'area tratteremo l'asma bronchiale, malattia respiratoria caratterizzata da una combinazione di bronco-spasmo, edema e ipersecrezione. Il soggetto avverte una sensazione di forte costrizione e di soffocamento: le inspirazioni sono brevi, le espirazioni prolungate con sibili e rantoli. Più frequentemente notturna, costringe il soggetto ad assumere una posizione seduta.

L'insorgenza dell'asma bronchiale si verifica per il 30% dei casi nell'infanzia, fra i 3 e i 6 anni. Alla base dell'insorgenza dell'asma possono esservi allergie, infezioni, emozioni represses. Cercheremo in questa sede di analizzare il modo in cui lo stato emozionale può indurre l'asma.

Le ricerche psicomodinamiche hanno sottolineato l'importanza, come fattore predisponente, delle esperienze della prima infanzia, e in particolare di una relazione ambivalente con la madre (tipo amore-odio).

Le componenti eziologiche del disturbo sono:

- l'iperprotettività
- il condizionamento precoce all'autocontrollo
- la soppressione di ogni manifestazione aggressiva

La relazione del paziente asmatico con la madre è stata sottolineata da tutte le scuole psicosomatiche e psicoanalitiche che si sono occupate del problema dal punto di vista psicomodinamico.

Franz Alexander, massimo esponente della scuola psicosomatica ad orientamento psicoanalitico, rileva come sia l'iperprotettività, sia la trascuratezza, sia la sollecitudine ad una prematura indipendenza, accrescano il senso di insicurezza del bambino, aumentandone l'atteggiamento di

dipendenza e, dunque, le richieste di protezione.

Il centro del conflitto allora sta in una eccessiva e non risolta dipendenza dalla madre, che si riflette in un bisogno esagerato di sostegno affettivo.

La madre dell'asmatico può essere una madre

- eccessivamente presente e premurosa, iperprotettiva, ansiosa e soffocante, molto disponibile sul piano pratico ma poco prodiga di calore materno
- assente sia sul piano pratico sia su quello affettivo, che non assicura il calore e la protezione necessari per una sana crescita psicologica

In entrambi i casi, che sia stato viziato o trascurato, il rapporto viene vissuto negativamente dal bambino, con conseguente insicurezza, angoscia e instabilità emotiva, situazione che può provocare uno stato d'ansia cronico, equivalente allo stato asmatico, con periodi di esplosioni dell'eccesso asmatico. L'attacco asmatico esprimerebbe così l'acme della tensione psicologica, quasi fosse un "disperato, soffocato grido d'aiuto" rivolto alla madre. Considerato che generalmente l'attacco asmatico avviene di notte, è facile comprendere come il bisogno inconscio di protezione si manifesti in tutta la sua portata e che sia causato da un'eccessiva e non risolta dipendenza dalla madre.

La personalità di un soggetto asmatico adulto è caratterizzata da uno "psichismo mobile", da una notevole intuitività e sensibilità; si distingue nel "saper cogliere all'istante il senso delle cose", non giunge alla conoscenza con lunghi e laboriosi processi di pensiero razionale, ma con improvvise illuminazioni intuitive.

Le sue relazioni sociali si basano più su sensazioni sottili profonde, che su un piano materiale; la sua spiritualità è prevalente rispetto alla praticità della vita di tutti i giorni, con la conseguenza che il suo rapporto con la realtà quotidiana è basato su aspetti poco pratici e concreti.

L'asma si rivela così non più una malattia da curare, ma una lettura del modo di essere dell'individuo, che solo se recupera la sua autonomia e indipendenza "mettendo i piedi per terra" e diventando più concreto, potrà ottenere una spontanea remissione del sintomo psicosomatico.

Una buona psicoterapia ad orientamento psicosomatico e corporeo può aiutarlo a trasformare quel "grido d'aiuto", che lo ha reso fragile e incapace di affrontare la vita da solo, nell'affermazione "Io sono un adulto maturo, autonomo e indipendente. Sono in grado di amare con la libertà e di esprimermi per quello che sono. Affronto le difficoltà della vita con la certezza di poter sostenere le mie responsabilità con gioia e positività".