

Medicina psicosomatica

Salute e Benessere

Inviato da : Angela Vivo

Pubblicato il : 10/5/2024 9:40:00



Fin dall'antichit  si   sempre saputo che i sentimenti e le emozioni producevano una certa ripercussione sull'organismo. Questo orientamento scientifico sostiene, quindi, che la malattia nasce dal rapporto dell'individuo col suo ambiente, per cui vengono presi in considerazione tanto l'aspetto psicologico che gli aspetti ambientali.



La medicina psicosomatica afferma, dunque, che l'emozione   spesso determinante nell'eziologia della malattia.  

Tuttavia,   bene ricordare che una particolare situazione ha un preciso significato in ciascun individuo in funzione del suo vissuto, della sua storia e del suo sviluppo psicologico (rapporto cronologico tra evoluzione della patologia e la vita affettiva).  

Se l'espressione motoria (verbale dell'aggressività o dell'angoscia) è ascoltata (bloccata), le scariche del sistema nervoso centrale verranno orientate verso il sistema vegetativo provocando disturbi patologici nella funzionalità degli organi (caratteristica presente nei depressi). F. Alexander (1891-1964) psicoanalista statunitense di origine ungherese è stato il principale ideatore della medicina psicosomatica. Esso considerava la malattia come una funzione di parecchie variabili: ereditaria, esperienze primordiali della prima infanzia, sonno, educazione, traumi affettivi, clima affettivo, ecc. In altri termini sostiene che ogni stato emotivo ha la sua sindrome fisiologica propria. In questo modo si possono descrivere particolari psicologiche dell'asmatico, dell'obeso, dell'ulceroso, del conorale, del colico, dell'nevrotico, del bulimico e di ben altri ancora (adattatura il tumore).

Esaminiamo, brevemente, il linguaggio simbolico di alcuni organi:

ovvero, ogni sintomo un messaggio;

Articolazioni. Le persone che soffrono di dolori articolari sono quasi sempre molto esigenti nei confronti di se stessi o della propria cerchia. A volte appaiono agli altri come molto flessibili, ma la loro lode è dettata dalla paura e da una sensazione di impotenza di fronte a figure autoritarie. Sono presenti in queste persone sentimenti di collera e da un senso di rivolta, tentati entrambi sotto silenzio, ma inevitabilmente espressi dal corpo per mezzo di questo particolare disagio.

I Reumatismi: il corpo sembra "congelato", chiudersi in un vera e propria camicia di forza. Essi possono essere la spia inequivocabile di un drammatico disagio sperimentato dal soggetto, ovvero difficoltà di adeguarsi ad una situazione vissuta come problematica. La difficoltà di movimento diventa allora una limitazione auto-imposta. I dolori possono nascere anche dalla paura per il futuro equilibrio e stabilità, sono modificati le preoccupazioni, allora, prendono il sopravvento.

Mal di schiena: il nostro corpo, sotto l'effetto di una umiliazione, tende a "pregarsi" o meglio a "pregarsi" su noi stessi. La schiena ricurva segue frequentemente profondi disagi affettivi: la sofferenza ci "prega" (farcelo troppo pesanti da portare).

Cervicale: chi soffre ripetutamente di questo particolare dolore tende ad essere dominato da un'attività riflessiva esagerata e da una grande ostinazione. Segnali, questi, che rivelano una scarsa cedevolezza nei confronti delle proprie emozioni, del desiderio di lasciarsi andare, di abbandonarsi. Questi tipi di sofferenza si legano frequentemente a un eccessivo dominio del "mondo" della testa (razionale) sugli istinti.

Il polso: può di altre articolazioni, è coinvolto nei rapporti interpersonali (dare la mano) e denota l'equilibrio tra rigidità e flessibilità.

Il ginocchio: (condizione di inferiorità) è il dolore può esprimere il grande disagio a vivere delle situazioni "umilianti": rifiuto di sottomettersi.

Apparato respiratorio. (Bibbia: "E Dio soffiò nelle sue narici l'alto di vita, e fu uomo divenne un'anima vivente")

Le vie respiratorie sono le vie di comunicazione (scambio tra l'ambiente interno e l'ambiente esterno), dove entra la vita, che verrà poi distribuita dal sangue in tutto l'organismo. Le malattie degli organi della respirazione traducono gli scambi con l'ambiente circostante per quel che riguarda il nostro bisogno di "aria", spazio e autonomia. Ci possono segnalare un'assenza di gusto per la vita, la perdita di desiderio di continuare a vivere, e anche un senso di colpa devastante.

Anima: il rifiuto di prendere contatto con qualcuno (o qualcosa) attraverso il respiro, si esprime mediante uno spasmo respiratorio (il polmone ha una superficie interna di circa 70 metri quadrati: è il maggior organo di contatto). I modi di dire, che hanno a che fare con l'aria e la respirazione, spiegano esattamente questo concetto: "si è" contro d'aria o non si può respirare liberamente. In questo modo inevitabilmente tocchiamo il tema della libertà e della limitazione (si comincia la vita con un respiro, terminiamo con l'ultimo). L'asmatico, quindi, utilizza i propri sintomi per esercitare un dominio sul mondo circostante. Se uno fatica a respirare si spaventa, e tutte le forti emozioni "mozzano il fiato". Quando si supera una situazione difficile la prima cosa che facciamo è respirare profondamente e, soprattutto, liberamente. Anche in questa patologia si presenta il tema della dipendenza. Un bisogno di trattenere dentro di sé un nutrimento sottile (aria), rimandando al mondo neonatale, quando respiro, cibo e amore materno erano tutt'uno (si veda la descrizione del malato psicosomatico).

Nel bambino: solitamente l'ambiente familiare è decisamente opprimente e soffocante, come se visse in una "gabbia completamente dorata". Si sente accudito solamente "grazie" alla patologia che favorisce scambi affettivi tra lui e i familiari, altrimenti inesistenti.

Alergie (sistema immunitario che si difende a vuoto): con l'esperienza allergica sperimentiamo una vera e propria strategia difensiva nei confronti di sostanze esterne vissute in modo estremamente pericolose e problematiche (le sostanze richiamano alla memoria eventi, atteggiamenti, ricordi carichi di conflittualità); collegamento con qualcosa che non accettiamo e che risveglia una emotività traumatica. Può essere interpretata come un timore inconscio del soggetto di venire in contatto con sostanze "non conosciute" che potrebbero modificarlo (allergie primaverili: resistenza al cambiamento ciclico della vita). Spesso gli individui che presentano questo disagio sono abitudinari, tendenzialmente rigidi e poco tolleranti. La rabbia e l'eccezione sono sentimenti che l'allergico tiene particolarmente e che, naturalmente, viene pericolosi. Esprimono una modalità di "sloger" o una vita sempre più "compresa" tra la stress da un lato e un'emotività spenta, soffocata e razionalizzata dall'altro.

Laringite (infiammazione del canale respiratorio): è un modo di soffocare la comunicazione quando dobbiamo parlare con qualcuno che è vissuto come l'autorità.

Apparato circolatorio. Le patologie significative dell'apparato circolatorio sono collegate a un'insufficiente "circolazione" di amore e gioia nella nostra esistenza.

Cuore: riguarda tutti gli sforzi che facciamo per riuscire a vivere e ad essere felici. Le emozioni, infatti, hanno un effetto sfavorevole sul suo buon funzionamento. Ogni volta che sperimentiamo un'emozione, creiamo un blocco nella zona del plesso solare. Ecco dunque che il cuore ci viene in soccorso, pompando sempre più forte per far circolare l'energia (paura: l'energia si blocca, il cuore pompa fortissimo, si comincia a respirare rapidamente). Tutte le emozioni, quindi, possono colpire il cuore e causare malattie. La pace, la serenità, la gioia di vivere, ci garantiscono un cuore in perfetta salute.

Tachicardia è un'improvvisa accelerazione del ritmo cardiaco: emozioni che in qualche modo cercano di emergere di esprimersi, in pratica risale a gola.

Ipertensione: l'eterno conflitto ragione - sentimento non sempre si realizza a livello fisiologico a "costo zero". Tenere sotto controllo gli impulsi e i sentimenti determina un notevole aumento dei valori pressori. Gli ipertesi hanno la tendenza a inibire le reazioni di collera: anche se a volte si danno l'impressione di essere persone affabili, equilibrate e mature, lasciano andare a scoppi di rancore a mantenere sempre un certo grado di controllo. Presentano una certa inibizione sessuale e quando si lasciano andare a comportamenti illeciti sono presi da profondi sensi di colpa e grande ansietà. Difficilmente nel rapporto c'è un reale coinvolgimento e abbandono. Controllano continuamente la realtà circostante, sono ambiziosi e particolarmente competitivi.

Apparato digerente. Le teste gastrintestinali sono le patologie psicosomatiche che si verificano più di frequente. I motivi psicologici sono stati riciclati, da alcuni autori, a parecchi fattori, in modo particolare all'importanza primaria del rapporto alimentare tra "madre" e figlio e al fatto che la "madre", fin dal primo istante, pone la massima attenzione su problemi della nutrizione, della digestione e dell'evacuazione delle feci.

Stomaco: i suoi problemi, naturalmente secondo la visione psicosomatica, riguarda situazioni che non sono state "digerite", idee, allarmi o situazioni che rifiutiamo, situazioni che troviamo ingiuste o che ci mandano in collera. Una preoccupazione che è rimasta allo stomaco, una grossa perdita di gioia. La persona che presenta questi disturbi deve imparare a prendere coscienza dei propri sentimenti, ad elaborare consapevolmente le proprie impressioni e sensazioni. Essa, inoltre, o non esprime la propria aggressività o mostra un'aggressività esasperata. Lo stomaco assorbe tutte le impressioni che vengono dall'esterno, accoglie ciò che deve essere "digerito".

Gastrite (infiammazione della mucosa dello stomaco): collegata alla collera perché non ci sentiamo rispettati o apprezzati per quanto valiamo. Il nevrosismo e i disagi emotivi sono spesso responsabili. Il famoso "bruciore allo stomaco" parla della presenza di un fuoco che brucia all'interno, ma che non si esprime mai sotto forma di rabbia e ribellione (rabbia inespressa).

Ulcera: Esprime la collera nei confronti di un evento che abbiamo trovato ingiusto, ma davanti al quale ci siamo sentiti impotenti perché non riusciamo a cambiare assolutamente nulla. La collera, pertanto, relativa a questa situazione continua a irritare tutte le volte che si torna sull'argomento (ci ride all'interno - l'acido cloridrico - fino a determinare rancore e asilo).

Fegato: i suoi problemi sono determinati da ingiustizie, da preoccupazioni oppure da un rifiuto ad adattarsi. Si "blocca" per qualcosa che è sempre troppo: troppo grasso, troppo cibo, troppo alcool, ecc. Nell'ammalarsi, esso mostra che l'uomo ingigisce più di quanto possa elaborare, indica smoderatezza, eccessivi desideri espansionistici e ideali troppo alti. Attraverso il fegato malato si impara la moderazione, la tranquillità, la rinuncia (bere, cibo, sesso, ecc.).

Malto di Cohn: un profondo conflitto per aver vissuto una vigliaccata, "indigesta" e con la sensazione e la paura di mancare di qualcosa.

Intestino: riguardano paure e credenze che ci inducono alla ritenzione (psipi, gas, ecc.) o alla non-accettazione, alla rivolta che ci fa respingere ogni cosa (diarrea, m.Cohn, ecc.).

Reni (iniziazione e ragione): essi rappresentano la socialità - sono organi di contatto. I disturbi ai reni si presentano sempre quando sono presenti conflitti interpersonali (comunicazione disturbata col proprio ambiente).

Cistite (la rabbia trattenuta si trasforma in fuoco): è un disagio a livello di coppia che si manifesta proprio nei momenti in cui si è sotto pressione (rapporto sessuale particolarmente problematico). Frustrazione, delusione e collera possono manifestarsi con cistiti.

Stipsi collegata al fatto di trattenersi. Si trattiene per paura di disturbare, per paura di non piacere a qualcuno (mi criticherà, mi rimproverà, ecc.). I soggetti che soffrono di stitichezza sono chiusi, controllati, molto formali, avari e gelosi di ciò che posseggono. Offrono sempre un'immagine "pulita" caratterizzata da grandi ideali e particolare rettitudine.

Diarrea: i fattori emozionali anche qui giocano un ruolo fondamentale nel "trasformare" il colon in organo irritabile (si scaricano le tensioni a livello intestinale diventa bersaglio di fattori psichici). Pazienti con colon irritabile (la personalità), meticolosità, ipoglotria e, soprattutto, amore per l'ordine. Fatica al piano, senso di stanchezza, insonnia, palpazioni e depressione. L'esperienza diarrea non dolorosa (rifiacciamento completo del colon) indicherebbe depressione, sfiducia, senso di incapacità nell'affrontare il problema. Nella pancia, comunque, "giacciono" le nostre emozioni più antiche. L'espressione "mal di pancia" viene usato indifferentemente sia per il disagio fisico sia per evocare qualcosa che non sopportiamo.

Colite da bambini si manifesta quando si ha paura della reazione di uno dei genitori. Questa paura è mescolata a volte alla collera e da adulti il genitore viene sostituito da una persona che rappresenta l'autorità (conviene, datore di lavoro, ecc.). Desiderio di trasgredire, timore di prendersi le responsabilità e sentirsi particolarmente "sporchi" quando ci si arrabbia.

Coliche (nei bambini): il clima familiare è ansioso, teso ed "impaziente": non rispetta i ritmi del bambino (viene scaricata notevole inquietudine su di lui). Il bambino reagisce con agitazione motoria, la madre interpreta questi segnali come richiesta di cibo: l'alimentazione sovraccarica l'apparato digerente creando la comparsa delle coliche.

Bulimia (è collegata a un profondo senso di vuoto ed alla percezione della propria "nullità"): Vi è un'assenza la tendenza a interrompere i legami con la realtà, troppo spesso dolorosa, rifugiandosi nel cibo: danno un'impressione di forza, di indipendenza, di ambizione, di sincerità e anche di autocontrollo. Ma la loro immagine esteriore è nettamente in contrasto con quella che hanno di se stessi: di vuoto esterno e assenza di scopi (umori pessimistici e depressivi). I pazienti, con questo particolare disagio, tendono a vivere una vita felice in privato.

Obesità (ci possono manifestare corredi di svalutazione) spesso ci riducono il bisogno di altre gratificazioni profonde, soprattutto affettive. Calmare il vuoto interiore rappresenta la valenza simbolica più significativa di questo disagio. Nascondersi, annientarsi, annullarsi, queste sono le fantasie di chi, coprendosi d'adipici, crede di nascondersi e scomparire.

La pelle: specchio dell'anima (voglio essere in "contatto" ma non sostituisco il contatto con la pelle). Raramente ci rendiamo conto che la pelle è l'organo più grande del corpo umano. La pelle costituisce il rivestimento esterno dell'essere umano, il suo involucro (il suo confine) ed è tramite essa che si sviluppano molti contatti, la pelle serve insomma da mezzo di comunicazione - ci permette di entrare in comunicazione con gli altri - oltre che da protezione nei confronti del mondo esterno. Infatti, i disturbi della pelle sembrano segnalare che il "confine" con il proprio ambiente non è più in equilibrio. Anche in assenza di qualsiasi condizione psicopatologica, la pelle è un più importante organi di espressione emotiva. C'è un più evidente quando alcuni sentimenti o l'eccezione provocano rossore, pallore, sudorazione, prurito e "pelle d'oca": nessun altro organo reagisce tanto rapidamente allo stress emotivo quanto la pelle. E' anche un organo sensoriale dal quale gli stimoli ricevuti sono trasformati in sensazioni quali caldo e freddo, dolore, prurito e formicolio, risposta al contatto e sensuali. La reazione può avvenire sotto forma di alterazioni circolatorie che vanno dal rossore per la vergogna al pallore per la paura, dalla comparsa di eczema e gonfiore, alla formazione di squame. Le malattie dermatologiche indicano un disagio nascosto. Come eczema e psoriasi che segnalano una personalità vulnerabile e in crisi. Senza dubbio, comunque, essa rappresenta la nostra protezione nei confronti dell'ambiente esterno.

Pelle bruciata (sul volto): denota un rifiuto della nostra personalità. Ci troviamo brutti, stupidi e cattivi, ecc. (sul corpo): può tradurre il desiderio di non venire toccati, che ci lasciano stare.

Acne (sul corpo): se è distribuito sulla schiena può indicare di volersi imporre una quantità di responsabilità, per paura, naturalmente, di venire rifiutati. Se non siamo in grado di assumercelo, ecco che ci rifiutiamo da soli. A volte assumono un ruolo di "salvatore" nei confronti di qualcuno che ha assunto un ruolo di vittima. Non riuscire quindi ad aiutare l'altro induce a rifiutare se stessi.

Vitiligo (zone della pelle completamente bianca): può essere collegata alla vergogna, a un proprio comportamento sessuale.

Orticaria (gonfi bianchi o rossi) con zone pruriginose: può essere localizzata o diffusa in tutto il corpo: molto spesso è collegata ad una situazione invisibile e che non si può più sopportare, che ci pizzica (brucia) ma a cui non riusciamo trovare una soluzione soddisfacente. Forte tendenza ad atteggiamenti passivi nei confronti umani, scarsa tolleranza all'ansia; elevata vulnerabilità ed insicurezza nel comportamento.

Eczema: molto spesso è collegata alla paura, all'insicurezza, all'ansia e all'inefficienza. Il punto in cui si manifesta sarà importante per comprendere il suo significato. La lesione può subentrare in seguito a un improvviso aumento dell'afflusso di sangue in determinate zone del corpo: ad es. se il soggetto in questione è un tipo cui il sangue "va alla testa" si potrà verificare un eczema al volto o al cuoio capelluto; quando prurono le mani o si teme il contatto fisico ed emotivo con gli altri, saranno interessate le mani. L'emotività ha di solito più spazio nella vita di chi è affetto di eczemi acuti rispetto a chi soffre di psoriasi, ma si tratta di emotività dalle tinte "trasgressive", interpretate magari come violente e pericolose. Molte altre malattie della pelle, oltre a quelle sopra descritte, hanno correlazioni psicosomatiche come ad es.: acne, lichen cronico, rosacea, alopecia areata e alopecia diffusa.

Psoriasi (una spessa corazzina per isolarsi dal mondo) vengono colpite, in genere, persone persensibili che hanno un gran bisogno dell'amore degli altri. Sono terrorizzate di venire ferite da una o più persone del loro ambiente, oppure si sentono obbligate a soddisfare le aspettative, cosa che provoca inevitabilmente irritazione. La localizzazione è importante: se si manifesta nel braccio possiamo supporre che sia in relazione con il lavoro (o attività), nelle mani, invece, indica una certa insicurezza nel compito che stiamo realizzando. La psoriasi pare abbia una base ereditaria ma il decorso della malattia appare influenzato da una componente emotiva. Alcune situazioni non specifiche di stress, quali la perdita dell'oggetto reale o immaginario o una minaccia alla salute o alla sicurezza sembrano coincidere spesso con un deterioramento della condizione. Si è anche osservato che i pazienti affetti da psoriasi amano mettersi in mostra in modo o nell'atto. (Trattamento iposicotico: visualizzazioni "Acqua").

Candida (causata da un fungo, è un disturbo vaginale caratterizzato da irritazione, prurito, perdite bianche, secchezza); Herpes vaginale (virus trasmesso nel rapporto sessuale). Sono presenti vescicole pruriginose che potrebbe evolvere verso ulcere). Il bruciore dell'herpes richiama, a livello simbolico, il "fuoco" e il bisogno costante di purificazione. Per certi versi questa sintomatologia consente al soggetto di espellere certe esperienze peccaminose. Se invece l'herpes si associa anche alla Candida, il dualismo regola-trasgressione, sarà manifestando tutto il suo "candore" come se si volesse mostrare la sua pulizia morale, a dispetto del comportamento particolarmente trasgressivo.

Balburie: segnala una grande insicurezza (nell'infanzia) nei confronti di una persona che indica l'autorità. Quando si parla velocemente indica che non si è avuta la possibilità di esprimersi tranquillamente, si manifesta proprio col timore, la paura che qualcuno ci tolga la parola.

Cefalea. Le statistiche sostengono che il 90% dell'umanità ne soffre almeno una volta nella vita e che le donne sono colpite più frequentemente degli uomini. Noi consideriamo la testa come il luogo in cui sono localizzati intelligenza, ragione e pensiero. Con la testa, pertanto, pensiamo e decidiamo. Si dice genericamente: "chi agisce sconsideratamente, agisce senza testa"; inoltre, sentimenti come l'amore minacciano soprattutto la testa, anzi si può dire che la maggior parte delle persone addirittura la "perde". Dietro al mal di testa troviamo spesso un individuo con un grande orgoglio e mania di perfezione. La testa rappresenta l'alto, il corpo esprime il "basso" (pensiero - sentimento). Quindi, chi accenta troppo l'attenzione nella zona della testa, cioè chi accetta e vive soltanto ciò che è razionale, ragionevole e logico, perde ben presto il suo "rapporto con la parte bassa". L'uomo in questo particolare periodo storico ha privilegiato in misura maggiore le forze cerebrali a scapito, naturalmente, delle esigenze del proprio corpo (scarsa capacità di esteriorizzare le emozioni). Non è più il caso di attribuire "responsabilità" al pensiero, alla ragione e alla testa, non è sicuramente la strada che porta alla soluzione. Nessuno dei due "centri" è migliore o peggiore. L'individuo non deve scegliere tra l'uno e l'altro ma deve restare in equilibrio (come infatti sostiene la medicina psicosomatica: l'uomo è una cosa unica, non è possibile scindere la mente dal corpo). A volte è particolarmente evidente che le crisi cefalagiche sono manifeste, in determinate situazioni, da collera repressa, da aggressività, da ansia e da disagio nei rapporti interpersonali. Sembra più una "lupa" da una situazione difficile, piuttosto che un sintomo: il disturbo in chiave simbolica avrebbe solo lo scopo di rompere il controllo con una realtà carica di tensione (il malato scatta proprio quando il soggetto involontariamente "carica accuse": mi ha fatto venir mal di testa, il lavoro (trattamento) è sempre quello di capire il perché; individuare, cioè, le cause che determinano una reazione psichica che si manifesta con un disturbo fisico: la cefalea. Indica chiaramente un tentativo di bloccare una "testa che pensa troppo per tenere a bada un mondo emotivo che spinge" per manifestarsi, per uscire. E' un chiaro segnale di conflitto tra ragione e istinto: tra il mondo gelato, freddo del pensiero e quello armonioso, caldo delle emozioni.

Nei bambini: risultano persensibili, ambiziosi, paurosi, irritabili e ossessivamente ordinati. I genitori, particolarmente rigidi, apprezzano il metodo e l'impegno scolastico (il rapporto affettivo sotto un esclusivamente intorno ai risultati scolastici conseguiti). E' curioso che i cefalalgici soffrono nel periodo dell'attività scolastica ma non durante i periodi di vacanza (non devono dimostrare il loro senso di responsabilità).

Evacuazione precoce: In chiave psicosomatica questo disagio rivela una profonda paura e una insicurezza incontrollata di sperimentare fino in fondo le emozioni forti a lasciarsi andare all'istinto, caratteristiche di chi vuole mantenere la "mente fredda" e il controllo razionale. Tale sintomo mira anche la "scarica incontrollata" dell'aggressività nei confronti della donna, non agita nel comportamento. Infatti, spesso alle radici di questo malessere sta proprio tanta rabbia verso la propria partner: raggiungere velocemente l'orgasmo si configura come un vero e proprio atto aggressivo, quasi una sorta di vendetta verso l'altra persona (rimane a bocca asciutta). Quando si considera la partner come la propria madre, può indicare un profondo desiderio di oppure resistenza (invidia, fibrosità, ecc.) proprio come volevano opporsi, a suo tempo, ad essa.

Disturbi visivi. Anch'essi possono diventare un importante messaggio del corpo. La reazione di un preciso atteggiamento mentale che, inevitabilmente, ci induce a prendere le distanze dal mondo o, magari, ad accorciarci. A seconda della situazione. Si dice, infatti, che la rabbia offusca la vista; e, ancora, "chiudere un occhio" in certe situazioni potrebbe essere un atteggiamento particolarmente saggio; oppure "luno negli occhi" per indicare salamelecchi e stima eccessiva. I disturbi più frequenti degli occhi sono la miopia (disturbo dell'adolescenza) e presbiopia (malessere dell'età avanzata).

Miopia (comportamento di chiusura: gli occhi non vedono più c'è che non piace) costringe a considerare più di vicino tutto c'è che ci circonda. A volte la miopia segnala (o meglio va a "sfuocare") un mondo affettivo povero o ostile.

Presbiopia (bruciare le piccolezze quotidiane): l'anziano dovrebbe aver sviluppato saggezza e, soprattutto, larghe vedute. Ma spesso questa larghezza di vedute sono solo sul piano corporeo, sotto forma di presbiopia.

Cataratti (cristallino opaco): il futuro viene vissuto in modo triste e senza nessuna speranza di miglioramento.

Glaucoma (pressione dei liquidi intraoculari): collegato a difficoltà di vedere la vita a seguito di un disagio emotivo di lunga durata.

Vertigini (insicurezza nei confronti di situazioni ignote): in chiave simbolica essa richiama la mancanza di punti di riferimento affettivo che ostacola la persona a strutturare un equilibrio interiore stabile: perde di vista il rapporto col mondo e si trova a "ruotare attorno a se stesso". L'equilibrio precario, quindi, conduce ad irrigidimento, a non potersi "guardare attorno". Ecco che arriva la vertigine rotatoria: tentativo di rompere la rigidità imponendo alla persona a "guardarsi attorno".

Insonnia: solitamente $\hat{A}$ un soggetto sempre in movimento durante il giorno sempre impegnato, con notevoli difficoltà a delegare e a staccarsi da pensieri che circolano continuamente nella sua testa. L'insonnia non riesce assolutamente a lasciarsi andare neppure di notte e tenta di portare con sé il mondo del sonno, tutto quello che appartiene alla sua esistenza diurna. Ha comunque molti volti, ma esistono elementi comuni: insoddisfazione ed attese. L'insoddisfazione riguarda i problemi quotidiani, angoscia di non essere all'altezza, affetti che non "guardiamo". $\hat{C}\hat{A}$ sempre un timore a lasciarsi andare: indica debolezza e vulnerabilità (uomo); diventa sinonimo di sudditanza e prevaricazioni (donna). Nelle ore diurne sempre $\hat{C}\hat{A}$ movimento, non riesce a staccarsi dalle cose anche se sono deteriorate (rapporti sentimentali, amicizie, ecc.) non perde mai il controllo (aggressività e sentimenti), rimane continuamente legato al passato. Nella difficoltà a prendere sonno una "parte di noi" (no) non vuole perdere il controllo perché teme di incontrare le emozioni profonde (che durante il giorno riesce a tenere sotto controllo). Il risveglio notturno, invece, indica semplicemente che si sta realizzando quello che non si $\hat{A}$ riuscito a fare durante il giorno; rimuginare su c'è che $\hat{A}$ accaduto durante il giorno o invaso dalla tristezza, dalla rabbia e dalla paura.

Tirade: i problemi irrisolti sono legati a un senso di dolore e tristezza profonda: non ci siamo espressi, a livello verbale, non verbale e sessuale, come volevamo.

Eppure: Più essere una richiesta di attenzione, ma a volte segnala la paura nei confronti di uno dei genitori (autoritario o che ha grandi aspettative per il figlio). E' comunque un modo di manifestare inconsciamente il proprio bisogno di spazio. Più essere anche interpretato come un segnale di immaturità: non si riesce a rinunciare alle abitudini infantili; lo possiamo collegare a sentimenti ed emozioni che durante il giorno non trovano un loro percorso espressivo. (Trattamento ipnotico: visualizzazioni "Espressione").

Depressione: Oltre alla "chiusura" con ogni attività, sono evidenziabili, in questo quadro clinico, una serie di disagi fisici particolarmente significativi (stanchezza, insonnia, inappetenza, stipsi, mal di testa, mestruazioni irregolari, palpitazioni, ecc.) Chi soffre di questo malessere $\hat{A}$ tormentato continuamente da forti sensi di colpa, si rimprovera costantemente di qualcosa e cerca di continuo di "rimettere" a posto tutte le cose (vive nel passato ed $\hat{A}$ incapace di futurizzare). In esso l'aggressività non $\hat{A}$ rivolta all'esterno, ma bensì verso se stesso (dolore fisico e suicidio). Il depressivo, quindi, cerca di evitare tutto c'è di cui non ha l'approvazione generale e nasconde di conseguenza i propri impulsi aggressivi attraverso una condotta di vita "impeccabile". Esiste, inoltre, in questa disagio un problema invalidante: quello della responsabilità. La paura di assumersi delle responsabilità (non nel senso del merito o punizione, fortuna e sfortuna, giustizia e ingiustizia oppure della colpa, ma semplicemente di agire liberamente, di poter scegliere) si manifesta in particolare modo quando deve affrontare una nuova fase della propria vita (e sono tante le fasi "purtroppo" di cambiamento che dobbiamo incontrare nella nostra vita). Tutto c'è crea dipendenza: devono inevitabilmente appoggiarsi su altre persone. Nel disagio depressivo si $\hat{A}$ profondamente dipendenti: teme di aggredire l'oggetto da cui dipende e quindi si vede costretto a non manifestare mai apertamente l'aggressività, per cui finisce per autoaggregarsi e, inevitabilmente, rendersi inattivo. Quando costruiamo la nostra sicurezza su dei punti di riferimento esterni (famiglia, lavoro, partner, ecc.) diventa particolarmente facile sperimentare esperienze depressive quando tutto c'è viene a mancare o viene modificato. La depressione scaturisce anche da una "storia" chiusa tra noi ed infanzia. Nella menopausa quando gli estrogeni (ormoni femminili) diminuiscono e, quindi, aumentano gli ormoni maschili (testosterone) si verifica, in chiave psicosomatica, una perdita di "territorio" e di colpevolizza. Quando, invece, c'è un aumento degli ormoni femminili rispetto a quelli maschili ci sarà una depressione mancante o silenziosa. (Trattamento ipnotico: visualizzazioni "Energiche" - Guida).

Nel malato psicosomatico, al di là dei vari orientamenti scientifici, $\hat{A}$ stato dimostrato il ruolo significativo, nella comprensione dei disturbi, delle frustrazioni precoci per carenze affettive. I malati psicosomatici sembrano aver presentato una fragilità all'inizio del loro sviluppo, precisamente allo stadio preoggettuale, ed $\hat{A}$ prevenibile in cui l'organico e lo psicologico, il fisiologico e il razionale sono indistinti e in cui l'indifferenziazione soggetto-oggetto rende il bambino estremamente dipendente (situazione anacalitica) dalla madre (unità psicosomatica $\hat{A}$ completa solo con la madre, le cui carenze o le risposte contraddittorie possono essere disorganizzanti). Nel malato psicosomatico, alcuni tipi di risposte patologiche corrispondono sia ad un desiderio di fuga per ripetizione dell'atteggiamento di dipendenza (ricognoscibile nella tubercolosi), sia ad un atteggiamento di aggressività e di tutto (perensione anteriori), sia ad una contraddizione tra questi due atteggiamenti (sema, ulcera gastrica). Il loro carattere psicologico, comunque, $\hat{A}$ carente di duttilità e di adattabilità. All'apparenza ben adattati socialmente e ben considerati nel loro ambiente lavorativo, non lasciano filtrare alcuna manifestazione affettiva: la loro "resistenza" blocca l'emergere dei desideri e delle rappresentazioni, il loro profondo bisogno di dipendenza e l'intensità dell'aggressività li mettono in pericolo se accettano l'intromissione nella loro vita cosciente delle pulsioni libidiche e aggressive. L'individuo psicosomatico $\hat{A}$ caratterizzato da una assenza di libertà immaginativa, da pochi sogni diurni e notturni, da una devalizzazione del linguaggio privo di qualsiasi carica emotiva e da una "aridità" di relazione. Ogni cosa $\hat{A}$ riferita all'essere umano concepito nella sua totalità. Essa cerca di ricomporre quelle entità psiche - soma strettamente connesse che con il positivismo sono state considerate separatamente.

E ora a conclusione di questo breve viaggio!

Esaminiamo alcuni stati d'animo come ad es. l'aggressività repressa, senso di impotenza, ansia, insicurezza, paura, depressione, ecc., ed il loro corrispettivo somatico! Vediamoli con serenità e, soprattutto, con grande curiosità. E' indubbio che tale "percorso", frutto di esperienza diretta, $\hat{A}$ un enorme ida che evokerà perplessità ma, sicuramente, anche immagini fantasichediche, se vogliamo, possiamo divertirci ad individuare e a riconoscere.

Senso di impotenza (caratterizzato da inadeguatezza, astenia e mancanza di forza e di energia) i suoi disturbi: Aritmia c. (battito irregolare, energia disponibile ma utilizzata male); Impotenza (l'energia non $\hat{A}$ in grado di raggiungere la sua massima espressione). L'esperienza ipnotica: "La sorgente".

Aggressività repressa (ambiente sociale ci "consiglia" di controllarla, ma si perde la sua parte più significativa, profonda e costruttiva) i suoi corrispettivi somatici: Cefalea (quando una situazione risulta difficile da gestire si blocca lo slancio aggressivo); Crampi m. (quando l'espressione $\hat{A}$ particolarmente forte si può avere il timore di quello che si può realizzare, ecco che allora ci viene in aiuto il blocco paralizzante che impedisce l'azione); Eczema m. (si manifesta, in particolare modo, quando "prudono le mani" e non riusciamo ad usarle); Gastrie (la rabbia "inespressa", a lungo trattenuta, ci condiziona come fa l'acido cloridrico) il campo di battaglia $\hat{A}$ lo stomaco. Un "tuo" che distingue tutto c'è che non riusciamo a controllare o contrastare con le parole. L'esperienza ipnotica: "Il rotolo".

Ansia (siamo in continua attesa di qualcosa, un'improvvisa ed immotivata agitazione ci assale senza una precisa ragione) ad essa si affiancano: Palpitazione (un segnale che ci indica di investire diversamente e meglio la nostra energia); Sudorazione (l'acqua rappresenta il modo di "scaricare" una buona percentuale di energia e nel contempo una sorta di isolamento-barriera nei rapporti interpersonali); Insonnia (il sonno per realizzarsi richiede sempre una buona capacità di "abbandono" ma in questo caso specifico, nella fase dell'addormentamento, ci "lasciamo andare" diventa impossibile e problematico); **Escalazione p.** (lo stato di agitazione porterà $\hat{A}$ a "concludere" in fretta il rapporto mentre la donna per un disagio imprecisato -dispareunia - lo interromperà in modo repentino). L'esperienza ipnotica: "Il filo".

Depressione ($\hat{A}$ tutto pesto, sembra che non ci sia una via di uscita, la malinconia, la solitudine e la tristezza dominano completamente il quadro) la manifestazione corporea: Sessualità (con il calo o la mancanza di "tono" l'organismo come reazione di difesa cerca il più possibile di risparmiare energia e quindi eviterà in qualche modo di realizzare investimenti di grande portata nell'ambito affettivo e sessuale); Insonnia (i risvegli notturni sono affiorare del giorno; si gira e si rigira nel letto, da cui non ci si vuole assolutamente "staccare"; disinteresse totale per l'fino della giornata; il passato domina la scena con pensieri pessimistici e colpevolizzanti); Disturbi respiratori (con la funzione respiratoria si mantiene la vita e il rapporto con il mondo esterno, l'infiammazione più rappresenta, quindi, la manifestazione dei sentimenti depressivi e la voglia di porre fine a questo devastante malessere). L'esperienza ipnotica: "La luce".

Paura (sensazione, timore, perdita, rinuncia a qualcosa di oggettivo) trova la sua corrispondenza in Colite (quando tendenzialmente si vive ogni esperienza con timore e quindi verrebbe voglia di fuggire, ma c'è non $\hat{A}$ possibile, l'intestino realizza tale "desiderio" attraverso la scarica diarrea); Calcoli renali (la medicina cinese collega le paure all'organo rene; l'accumulo di paure o pensieri di verso se stessi o altri può manifestarsi attraverso la formazione del calcolo inteso come "punto di sostegno"); L'esperienza ipnotica: "La penombra".

Ora, per non stancare eccessivamente, ma con il desiderio di tornare ancora su questa ricerca, ho veramente concluso! precisando e sottolineando con doppia linea che non esiste solamente la

"medicina psicosomatica"
ma tanti tanti orientamenti scientifici che meritano altrettanto
attenzione, stima e considerazione.
Quanto sopra descritto, comunque, anche se a volte apparentemente animato da linguaggio esoterico, $\bar{A}$ condiviso da varie scuole di pensiero e ambienti scientifici ma, soprattutto, nella slessura, nella sua realizzazione, mi ha guidato un forte sentimento percepibile, spero, anche dal più severo e scettico lettore.
L'ipotesi che sta alla base della medicina psicosomatica $\bar{A}$ quella dell'un $\bar{A}$ funzionale di SOMA e PSICHE. La filosofia di questa terapia $\bar{A}$, pertanto, quella di fornire informazioni utili a conoscere e colloquare con il proprio corpo, a rilasciarlo, a scoprire i canali di comunicazione più vicini alla nostra natura (scoprire il linguaggio del proprio corpo attraverso il sintomo).

A