



Malattia e paura

16 settembre 2016



Malattia: sintomi e guarigione, Cristiana Milla, qui psicologia, 11 luglio 2012

Perché ci si ammala?

L'incontro con la malattia e di conseguenza con la sofferenza può metterci di fronte a una serie d'interrogativi cui non sempre e non facilmente siamo in grado di dare una risposta: è utile la sofferenza? È inevitabile? A cosa serve? Come possiamo viverla? Soprattutto, ha un significato? Può rappresentare un'opportunità di crescita in una fase specifica della nostra vita oppure si tratta solo di un'occasione di regressione, di difesa e di chiusura alla vita?

Prima di cercare delle risposte a questi interrogativi, è utile fare alcune premesse sul concetto di malattia:

- Il confine fra ciò che si considera normale e ciò che si considera patologico non è netto ma è soggettivo, ossia dipende dall'osservatore.
- Non esistono malattie ma individui malati, nel senso che è importante leggere la malattia all'interno della storia personale di ogni individuo, che è unica e irripetibile.
- Ogni malato vive e soffre la sua malattia in modo particolare, non soltanto per la natura e la gravità della disfunzione, ma anche e soprattutto per le ripercussioni psicologiche e per le conseguenze sociali che la malattia provoca.
- La malattia non è un evento esclusivamente biologico, né esclusivamente psicologico o sociale; ma è tutto questo messo insieme. Essere malato significa, prima di tutto, essere un altro e subire un cambiamento nel proprio modo di essere.

Quello che si può intanto affermare è che esistono delle cause psicologiche che possono arrivare a produrre disturbi fisici, oppure neuro-psichici, le cui principali sono: i traumi psichici, i conflitti, le frustrazioni. Ma, affinché queste cause producano dei veri e propri disturbi fisici e psichici, affinché facciano per così dire "ammalare", occorre però che a esse si aggiungano altre cause o condizioni, tra le quali:

Un punto debole, o meglio un luogo di minor resistenza, nel corpo o nella psiche

Il trauma o i conflitti siano di una tale gravità o intensità, oggettiva o soggettiva, da superare le normali resistenze; si parla d'intensità soggettiva, poiché l'intensità dell'effetto di un trauma o di un conflitto è in funzione dell'importanza che il soggetto dà a essi. Uno stesso trauma può essere superato abbastanza facilmente da una persona, o, invece, produrre disturbi anche gravi in un'altra.

Le reazioni psichiche individuali;

Le reazioni più frequenti sono due: paura e ribellione. La paura porta a uno stato di preoccupazione, d'attesa ansiosa che accentua e fissa i sintomi. Il rifiuto è verso ciò

che può farci star male; a questo possono far seguito lo sbigottimento, la collera, la depressione, la disperazione, la passiva rassegnazione. La preoccupazione principale diventa per se stessi e per la propria salute psicofisica e si mette in atto un disinvestimento degli interessi affettivi dalla realtà esterna per investirli su di sé. C'è chiusura alla vita e agli altri.

Chi si **considera un malato** s'identifica non soltanto col proprio corpo, ma anche con la malattia, e perciò è indotto a sentirsi in balia di questa, come posseduto da essa. Quest'attenzione ansiosa rivolta ai propri disturbi, ai propri sintomi, porta ad accentuarli e a fissarli, ossia a bloccarli.

La distinzione fra sé e il corpo, e anche fra sé e i mutevoli stati d'animo con cui ci identifichiamo di volta in volta non è sicuramente facile, ma è certamente possibile.

I sintomi hanno un significato?

Spesso le manifestazioni sintomatiche esprimono un mancato riconoscimento del reale stato di sofferenza. C'è certamente una causa primaria di sofferenza, che però non è riconosciuta, ascoltata, e quindi accettata e integrata con cura amorevole. In altri termini, la produzione di sintomi, se da un lato denuncia la perdita del benessere, dall'altro determina, attraverso un diverso riadattamento nella vita quotidiana, l'allontanamento dell'individuo dal suo profondo, spesso inconscio, nucleo di sofferenza e lo sviluppo di un conseguente stato d'alienazione, prima di tutto da se stesso e poi dal resto del mondo.

Il sintomo può corrispondere in pieno alla spia della nostra automobile. Qualunque cosa si manifesta nel nostro corpo sotto forma di sintomo, è espressione visibile di un processo invisibile, di qualcosa che non è in ordine e che quindi necessita di osservazione, attenzione e di cura amorevole. Il sintomo quindi non deve essere represso, cancellato, ma reso superfluo. Per ottenere questo però bisogna distogliere lo sguardo dal sintomo e concentrare l'attenzione più in profondità, così da capire quello che il sintomo vuole indicare. Il sintomo è latore di segnali e informazioni, in quanto interrompe, manifestandosi, il corso normale della vita di un individuo e lo costringe a dare importanza ad altro. I nostri sintomi hanno cose più importanti da dirci del nostro prossimo, perché sono partner più stretti, più intimi, ci appartengono totalmente e sono gli unici che ci conoscono davvero. Il sintomo c'informa che qualcosa ci manca, che qualcosa non va. E questo qualcosa manca sempre a livello di coscienza.

La guarigione nasce soltanto da una malattia trasmutata e mai da un sintomo vinto, perché la guarigione presuppone che l'uomo diventi più sano, cioè più integro, più armonizzato in tutte le sue parti.

La guarigione è un processo

Parlare di guarigione presuppone l'esistenza di qualcosa da cui vogliamo guarire, una malattia fisica o psichica, un dolore, un disagio psichico, interiore, relazionale, esistenziale, un qualsiasi sintomo che ci arreca sofferenza. Ma guarire non significa semplicemente eliminare i sintomi che disturbano, anche se, per moltissimo tempo,

nel campo della medicina, si è intesa la salute proprio come “assenza di malattia e delle relative manifestazioni”. È stata l’Organizzazione Mondiale della Sanità a modificare radicalmente, nel 1948, tale prospettiva, definendo la salute come uno “stato di completo benessere al tempo stesso fisico, psichico e sociale e non la semplice assenza di malattia o infermità”. Chiaramente è molto difficile trovare persone che siano in uno stato di completo benessere al tempo stesso fisico, psichico e sociale. Si tratta più di una definizione di uno stato ideale di salute, una meta cui tendere.

Non è un caso che etimologicamente la parola guarire deriva dall’antico germanico waryan, da cui proviene il termine tedesco wehren, che aveva in tempi antichi il significato di difendere un accampamento, dunque difendere da aggressioni esterne la vita normale.

Perché la paura delle malattie

La paura delle malattie, meglio definita come ipocondria, è il timore infondato di avere malattie gravi non diagnosticate. Questa ipersensibilità ai segnali che provengono dal corpo nasconde invece una sorta di minaccia di punizione per una colpa inconscia, che è quella di vivere in una condizione d’interminabile apparenza. Chi soffre di ipocondria:

- Ha costantemente il timore di potersi ammalare.
- Ne ha sempre una e non si sente mai in forma e in uno stato di benessere.
- Avverte spesso sintomi e doloretto strani.
- Nessuna visita medica o esame specifico lo convince o lo rassicura.
- Avverte anzi l’esigenza di consultare più di un medico e analisi più approfondite.
- A ogni sintomo cerca notizie e fa continuamente autodiagnosi.
- Quando sente parlare di qualche malattia se ne sente addosso i sintomi.

Una fobia è la paura e l’ansia di fronte a qualcosa che sta per qualcos’altro. Ciò accade naturalmente sia per nascondere il vero oggetto che fa paura, perché può essere molto doloroso prendere consapevolezza di questa paura.

La paura di morire mi fa percepire che non ho ancora realizzato me stesso, che non ho espresso chi sono veramente. Per questo motivo ho paura di morire prima di aver compiuto, realizzato pienamente la mia vita.

Vincere la paura della paura

È un’emozione che abbiamo certamente sperimentato nelle sue varie sfaccettature e in relazione a diversi eventi o cose.

Ogni individuo ha il proprio tallone d’Achille, la propria paura. Qualunque essa sia, non è mai troppo tardi per iniziare a cambiare l’atteggiamento che abbiamo nei suoi confronti. La paura è un allarme che scatta di fronte a rischi dai quali fuggire o difendersi, oppure davanti a ciò che ci sembra a prima vista estraneo, sconosciuto.

Nella maggior parte dei casi però, è la paura della paura quella che ci condiziona maggiormente, ossia il timore di poter rivivere una minaccia che in passato ha minato la nostra sicurezza, reale o simbolica che sia. Pensiamo per esempio agli attacchi

di panico. Esiste un primo episodio che determina tutta una serie di disturbi psicofisici, d'intensità più o meno elevata. Tutti gli altri episodi che si susseguono nel tempo, sono semplicemente il timore, e quindi la paura, di rivivere le stesse medesime sensazioni drammatiche e di sperimentare lo stesso malessere che il primo attacco di panico ha provocato. Per l'appunto la paura (della prima) paura.

Quali paure?

Le paure possono essere infinite, Pensiamo per esempio alla paura del futuro. Si tratta di una paura indefinita e impalpabile. Potremmo spiegarla come la paura della perdita delle certezze, del senso di sicurezza, di vedere la nostra vita e le nostre abitudini, che con tanta fatica abbiamo fondato, sconvolte da un evento che non è possibile prevedere, come un terremoto, e che ci lascia senza più nulla di quello che prima ci dava invece protezione e sicurezza. La paura è perciò un sentimento del tutto soggettivo, che nasce profondamente dentro di noi, dal nostro modo di affrontare la vita e di attribuire significati a ciò che ci circonda. In un certo senso è come se "ce la cantiamo e ce la suoniamo da soli".

La paura ha un senso

Dietro ad una nostra paura, per quanto inoffensiva o incontenibile sia, si nasconde una sua ragione d'essere: la paura svolge una precisa funzione che affonda le sue origini nella storia personale di ognuno di noi, o meglio ancora nel suo inconscio.

Allo stesso tempo però, possiamo azzardarci a dire che la paura è una nostra alleata, nel senso che serve a mantenerci stabili, ossia a mantenerci in una situazione d'equilibrio psicofisico che in quel preciso momento è la migliore che possiamo consentirci. La paura è quindi un'amica fidata che ci segnala pericoli e ci protegge da situazioni rischiose.

Comprendere e trasformare la paura

Se desideriamo veramente superare una paura, qualsiasi essa sia, dobbiamo inevitabilmente accoglierla come si farebbe con un ospite fastidioso ma necessario.

L'accettazione è il primo passo. Questo vuol dire ammettere intanto di avere una paura, ma anche cercare di comprenderla, che non significa cercare di capirla con la mente, ossia razionalmente.

Comprendere vuol dire prenderla dentro di noi, dando alla paura la possibilità di esserci, di esistere. Sento quella paura e le faccio spazio dentro di me, così da consentirle di svolgere la sua funzione, ma allo stesso tempo la conosco per capire meglio chi sono io, perché la paura rivela aspetti di noi di cui spesso non siamo consapevoli.

Quando vinciamo una paura, significa che ci siamo aperti a una nuova consapevolezza, che abbiamo fatto nostri quegli aspetti di noi stessi e della vita che non accettavamo, anzi che disdegnavamo con tanta energia.