

LA CONSULENZA IN MEDICINA PSICOSOMATICA

Intervento del Dottor Gianni Bassi e della Dottoressa Rossana Zamburlin alla giornata di studio del 12 Aprile 2007 sul tema “Psicanalisi e omeopatia, percorsi di integrazione possibili” - Presso Centro Culturale A. Ghiglione – Via Val di Ledro 23 Milano

1.L'IMPORTANZA DELLA COMUNICAZIONE NELLA CONSULENZA

E' di certo alquanto frustrante svolgere un colloquio, un dialogo al termine del quale le persone coinvolte non sono riuscite a far comprendere all'interlocutore il proprio punto di vista, per il paziente far comprendere profondamente la propria sofferenza e per il medico far comprendere la profondità e la necessità di questa particolare terapia al paziente o per il consulente far capire il significato della malattia.

A livello razionale sembra tutto chiaro in realtà a livello emotivo l'impotenza e le difese personali interferiscono nel rapporto o meglio, viene messa in atto una resistenza al cambiamento (che può essere anche un'incapacità da parte dell'operatore di capire quale approccio utilizzare...) che interferisce nella consulenza e nel processo di guarigione.

Ovviamente la guarigione è, non solo, l'eliminazione dei sintomi, ma anche la creazione di un nuovo equilibrio positivo fra corpo, mente, spirito e relazioni, soprattutto in famiglia e nel lavoro.

Le difese emotive, spesso inconsce, soprattutto la rabbia che impedisce la comprensione, interferiscono nell'ascolto profondo e quindi le parole rimangono in superficie e non producono quel cambiamento di stile di vita necessario al processo di guarigione.

Saper comunicare nel modo opportuno e profondo le proprie emozioni, le proprie idee, i propri valori, il proprio punto di vista (che non è la “vera verità”...!) è utile nella consulenza; è fondamentale nella sfera privata; è indispensabile per coltivare rapporti corretti, affetti e legami profondi.

In questo modo si può creare l'ALLEANZA TERAPEUTICA, che è un rapporto reciproco in cui il paziente ha fiducia in quello che dice e prescrive il medico o il consulente e questi crede nelle possibilità e risorse, interne ed esterne, del paziente di migliorare e, possibilmente, guarire. Abbiamo letto una statistica in cui si era verificato che un 30% dei pazienti non segue le prescrizioni mediche e non perché fossero sbagliate, ma a causa del fatto che il paziente non si è sentito coinvolto a livello motivazionale.

Creare l'alleanza terapeutica, quindi, non è un “optional”: è indispensabile alla cura!

2. L'EMPATIA

Nelle relazioni d'aiuto l'EMPATIA E' LA BASE DEL RAPPORTO: è la persona che interessa oltre che il disagio. Il sintomo è il risultato di una storia personale e di una visione del mondo, inserite in un contesto particolare che solo il paziente "conosce" veramente. L'empatia serve a sentire, per quanto è possibile, ciò che sente il paziente.

Serve ad entrare (in punta di piedi...) nel suo mondo interno per comprendere come vede se stesso, il proprio corpo, i rapporti, il mondo e i propri sintomi.

Cercando di creare questa sintonia si può capire quali strumenti (farmaci compresi) sono utili per migliorare il benessere del paziente. E' necessario "dire la cosa giusta al momento giusto".

Essendo vissuti ed educati in un contesto democratico, siamo allergici all'autoritarismo e alla manipolazione: vogliamo partecipare ed essere coinvolti consapevolmente in ciò che riguarda la nostra vita.

Rispettando e comprendendo profondamente la personalità, la guarigione diventa un ricercare INSIEME le cause e le soluzioni.

In fin dei conti ognuno è padrone di se stesso e ha l'ultima parola riguardo il guarire o meno (d'altra parte è anche necessario prendere in considerazione le tendenze autodistruttive, spesso

inconsce...). Quando è necessario un cambiamento di stile di vita il consulente o il medico può dire tutto quello che vuole, ma ciò che conta veramente è che il paziente sia motivato a farlo realmente ("quando l'allievo è pronto, arriva il maestro...").

Per questo è importante mantenere un'alleanza terapeutica nel tempo (non è da tutti cambiare immediatamente, si possono fare solo piccoli cambiamenti), in questo modo l'empatia diventerà sempre più profonda.

3. L'INDUZIONE EMOTIVA

Quanto più il rapporto fra consulente o medico e paziente è caratterizzato dall'empatia, tanto più profonda è l'INDUZIONE, CIOE' IL PASSAGGIO INCONSAPEVOLE DELLE EMOZIONI DAL PAZIENTE ALL'OPERATORE. L'ascolto e l'elaborazione delle emozioni, che collegano il corpo alla mente e viceversa, ci portano verso i traumi e i conflitti attuali o passati e verso il significato simbolico dei vari sintomi.

Quando parliamo o trattiamo di disagio fisico e psicologico in un contesto di visita medica o di consulenza, oltre alla comunicazione verbale, con la quale vengono esplicitati i sintomi di un disturbo e di un malessere interiore e relazionale, si attiva anche una forma di comunicazione, meno palese tuttavia altrettanto importante (forse di più): quella emotiva.

L'induzione emotiva è, infatti, una comunicazione senza mediazioni perché gli stati emotivi passano direttamente, per via inconscia, da persona a persona, da paziente a operatore.

Solitamente, se si viene chiamati al riconoscimento dell'induzione emotiva, in genere si oppone diffidenza, negazione, paura.

Le relazioni sociali e quindi anche quelle professionali, così come oggi, in genere, sono strutturate, producono disgregazione e frammentazione a causa del massiccio utilizzo, in molti aspetti della vita, di modalità "economiche".

Per "economico", si intende non solo il denaro, ma tutto ciò che impone un rapporto fondato sul principio del dare per avere, dell'interesse per un tornaconto personale e non sul piacere di dare per dare.

Approfondire un rapporto prevalentemente emotivo quale quello fra figli e genitori e l'affettività fra un uomo e una donna in relazione e nel nostro caso, l'induzione emotiva del paziente è considerato da molti se non ridicolo quasi sicuramente una perdita di tempo.

Quante volte, al termine di una consulenza o visita medica o dopo una giornata di lavoro vi siete sentiti particolarmente affaticati e confusi, o stranamente euforici o accompagnati da una certa depressione o ansia senza sapervele spiegare?

Non è stato un giorno simile ad altri, con gli stessi impegni e le stesse responsabilità?

L'interrogativo più corretto da porsi in questi casi è certamente un altro: chi avete incontrato? CHE EMOZIONI VI HANNO PASSATO?

Fino a che punto siete stati emotivamente coinvolti dai loro vissuti tanto da equivocarli come di vostra appartenenza?

4. I SIGNIFICATI SIMBOLICI DEI VARI APPARATI

I sintomi sono anche comunicazione simbolica: comunicano qualcosa della persona e delle sue relazioni con se stesso, col proprio corpo, con le persone, con la propria visione della vita e della morte.

In questo paragrafo seguiremo ed elaboreremo le idee di T. Dethlefsen e R. Dahlke descritte in "Malattia e destino" (Ed. Mediterranee, Roma, 1995)

IL RESPIRO E' RITMO e il ritmo è alla base di tutto ciò che è vitale.

Nella Bibbia la creazione avviene attraverso il respiro, Dio soffiò sulla zolla di terra e in questo modo l'uomo divenne un essere vivente. Respiro, spirito, anima e psiche nelle lingue antiche hanno radici comuni.

Il respiro fa sì che non si spezzi questo collegamento fra materia e ambiente spirituale, fra terra e cielo.

Quindi le domande generali riguardanti tutte le malattie dell'apparato respiratorio sono le seguenti:

- Che cosa non voglio accettare/ricevere?
- Che cosa non voglio dare?
- Con che cosa non voglio entrare in contatto/relazione?
- Ho paura di fare un passo verso una nuova vita/libertà?

Rispetto all' APPARATO CUTANEO noi viviamo la pelle come il nostro confine, il nostro limite materiale esterno e contemporaneamente attraverso la pelle siamo in contatto con l'esterno, tocchiamo con essa il mondo circostante. Quando avviene qualcosa sulla pelle (un arrossamento, un gonfiore, un'infiammazione, un prurito, un ascesso ecc.) il punto in cui questo avviene non è causale, ma indica un processo interiore o una difficoltà di rapporto col mondo corrispondente. Tutto questo conferma che la pelle è una grande superficie proiettiva, su cui diventano visibili processi sia fisici, sia emotivi che relazionali. Domande generali per tutte le malattie della pelle:

- Ti isoli molto?
- Come va la tua capacità di contatto relazionale?
- Dietro al tuo atteggiamento riservato si cela forse un desiderio represso di vicinanza?
- Cosa vuole spezzare i confini per rendersi visibile (sessualità, impulsi, passione, aggressività, entusiasmo, ecc.)?
- Che cosa ti prude in realtà?

Se l'apparato respiratorio si incarica di far entrare la vita nel nostro organismo, sta all' APPARATO CIRCOLATORIO provvedere alla distribuzione attraverso il sangue (che è il fluido vitale), contribuendo al mantenimento di questa vita. L'apparato circolatorio dispone di una pompa, il cuore, che manda alle cellule vita, i sentimenti di AMORE E GIOIA nella nostra vita. Ai pazienti con disturbi cardiaci è utile porre le seguenti domande:

- In te, testa e cuore, ragione e sentimenti sono in equilibrio armonico?
- Vivi e ami con tutto il cuore o soltanto con metà del tuo cuore?
- Dai spazio sufficiente ai tuoi sentimenti e hai il coraggio di manifestarli?
- La tua vita va avanti seguendo un ritmo brillante e divertente o la costringi a regole troppo rigide?
- Nella tua vita c'è ancora carburante ed energia? - Dai ascolto al tuo cuore?

Nella DIGESTIONE avviene qualcosa di molto simile a quello che avviene nella respirazione. Attraverso la respirazione noi accettiamo il mondo circostante, lo assimiliamo e ci liberiamo di ciò che non è assimilabile. Analogamente avviene nella digestione, però il processo digestivo avviene nella concretezza del corpo. La digestione ha anche una similitudine con le funzioni cerebrali, perché la coscienza elabora e digerisce gli stimoli che pervengono dall'esterno, come l'apparato digerente elabora , digerisce ed elimina i cibi : infatti, a volte si dice "questa situazione/persona non la digerisco...". Ai pazienti con disturbi all'apparato digerente si possono porre le seguenti domande:

- Che cosa non puoi o non vuoi inghiottire/digerire?
- Mandi giù cose (rospi) che non vorresti inghiottire?
- In che rapporto sei con le tue emozioni e i tuoi sentimenti?
- Di che cosa ne hai abbastanza? - Che rapporto hai con la tua aggressività? E quella degli altri? - Come affronti e risolvi i tuoi conflitti?

Per l' APPARATO LOCOMOTORE se parliamo del portamento di una persona, non si capisce bene se intendiamo il portamento corporeo o quello interiore. L'atteggiamento esteriore corrisponde a quello interiore: una persona retta significa onesta ma anche diritta nel portamento.

L'uomo in tempi antichissimi si è messo diritto, avendo così la possibilità di rivolgere lo sguardo verso l'alto, verso il cielo e l'occasione di diventare Dio ("sarete come dei"...).

Al tempo stesso si esponeva al pericolo dell'orgoglio di credersi Dio (il peccato d'orgoglio).

Le possibilità e i pericoli della posizione diritta si mostrano anche sul piano corporeo. E' soprattutto la colonna vertebrale che rende possibile il nostro portamento eretto. E' lei che rende l'uomo aperto e ricettivo, sicuro e agile, che gli dà forza e flessibilità. La rigidità crea persone dure, all'opposto ci sono persone che strisciano, senza "spina dorsale".

La lombaggine può significare sovraccarico.

Chi si carica sulle spalle pesi troppo grandi e non se ne rende conto.

Il dolore obbliga la cura ed è opportuno che il paziente mediti sul senso del suo sovraccaricarsi: vuole sentirsi brava ed efficiente per compensare un senso d'inferiorità? La persona che ha veramente trovato se stessa non corre più: semplicemente è...

Se un'articolazione si irrigidisce, può significare che il paziente si è irrigidito su qualcosa...

Si può rimettere a posto non soltanto un'articolazione, ma anche rapporti e situazioni. Una schiena dura, rigida tradisce la testardaggine del suo possessore.

Nella storia di quasi tutti i malati di reumatismi troviamo un'attività esasperata e una forte mobilità.

Il reumatico limita la sua aggressività al piano motorio.

Ogni dolore è sempre il risultato di un'azione aggressiva.

Chi ha dolori dovrebbe sempre chiedersi a chi in realtà è rivolta l'aggressività...

La personalità del malato di poliartrite presenta un tratto di perfezionismo e super attivismo, una tendenza masochistico-depressiva con forte bisogno di sacrificarsi ed esagerata volontà di aiutare gli altri, unito a un comportamento iper moralistico e tendenza a l'umore depresso. Sono persone che hanno bisogno di flessibilità.

La frattura mostra chiaramente che non si è voluta vedere la fine ormai indispensabile di una situazione così che il corpo deve mostrare la frattura di ciò che è vecchio per aiutare il nuovo a manifestarsi.

La frattura interrompe la vita abituale, in genere caratterizzata da estrema attività e movimento. Si è esagerato, si è abusato delle proprie forze. Si impone un cambiamento...

5. MIGLIORARE LA QUALITÀ DELLA VITA

Ovviamente la guarigione non è soltanto l'eliminazione dei sintomi, ma anche il miglioramento dinamico della qualità della vita.

E' opportuno stimolare i pazienti a realizzare nel miglior modo possibile i seguenti bisogni emotivi: AFFETTO, BELLEZZA, CREATIVITA', FIDUCIA, SENSO DI APPARTENENZA, SPERANZA, AVERE UNA META.

Se questi bisogni emotivi vengono soddisfatti è meno probabile che emergano sintomi e d'altra parte stimolare i pazienti in questo senso può far sparire certi disagi psicofisici.

AFFETTO: noi siamo al mondo per AMARE ED ESSERE AMATI, quindi è importante che il nostro rapporto di coppia sia sentimentalmente, sessualmente e spiritualmente soddisfacente.

La naturale conseguenza è la nascita e l'educazione dei figli.

Questi sono gli atti più creativi e impegnativi che possiamo realizzare nella nostra esistenza.

E' anche importante che ci siano buoni rapporti affettivi nella famiglia d'origine e nell'amicizia.

La BELLEZZA è di grande importanza per l'essere umano, che dovrebbe essere concentrato sul rendersi bello sia interiormente che esteriormente, sia l'ambiente familiare, che quello professionale, che l'ambiente sociale.

Ogni istante della vita offre l'opportunità di vedere il bello dentro e fuori, piuttosto che sottolineare ciò che non va (è una scelta)...

E' opportuno scegliere quello che vi è di meglio e di più bello (pensieri, valori, cibo, abiti, oggetti, ecc.) dando più importanza alla qualità che non alla quantità, meglio naturale che artificiale.

La CREATIVITA' è l'espressione del talento creativo, presente in tutti. Se una persona non può essere se stessa compromette la sua vita emozionale. In tutti i campi si può essere creativi: è un'apertura e un'attenzione mentale. Creare significa creare e ricreare la propria vita, cercare nuove soluzioni, prendere nuove decisioni.

La FIDUCIA deriva dall'introiezione dell'amore dei genitori. La fiducia in se stessi è la capacità di esprimersi, di rivelarsi, di confidarsi ad un'altra persona e all'ambiente circostante senza temerne il giudizio. Si inizia coi genitori, poi con gli amici, coi colleghi e soprattutto col partner. Avere fiducia in se stessi e negli altri è anche una scelta attiva; non è qualcosa di ereditario o innato: ogni persona decide di avere fiducia con la propria volontà di interagire, di imparare, di rivelarsi. Un atteggiamento passivo e di chiusura automaticamente induce negli altri mancanza di fiducia.

Il SENSO DI APPARTENENZA. Ogni persona ha bisogno di sentire di appartenere a qualcuno, a un gruppo, ad un luogo, a qualcosa. Il senso di solitudine imperante nella società occidentale deriva soprattutto dall'aver disgregato le comunità ed ora le famiglie.

Al loro posto si sono creati e si creeranno gruppi di interesse di vario tipo.

Spetta alla persona in base alle proprie esigenze aderirvi. Il vuoto familiare e comunitario crea un vuoto interiore, che spesso viene riempito con cibo, alcol, psicofarmaci, farmaci, droghe, ecc.

La SPERANZA è la fiducia nel futuro, si fonda sulla differenza tra ciò che è e ciò che non è ancora.

Liberati dalla morsa di un presente e di un avvenire immediato, si vive nella speranza, un avvenire più lontano, più ampio, pieno di promesse.

E la ricchezza dell'avvenire si apre adesso davanti a noi quindi si è attivi nel crearla. Ciò che si vive nel momento presente sono esperienze che servono ad insegnarci qualcosa su noi stessi.

A mano a mano che impariamo, la luce si farà più grande e quindi saremo in grado di amare meglio, giorno dopo giorno.

AVERE UNA META, anche più di una, è altrettanto importante degli altri bisogni. Si collega alla speranza.

Avere scopi, obiettivi precisi accresce la voglia di vivere.

Alle persone, nonostante questo sia l'andazzo generale, non basta sopravvivere.

E' bello avere il coraggio di ambire a mete importanti.

E' ugualmente positivo anche si manca per poco l'obiettivo: almeno ci abbiamo tentato...

Poi le mete si possono cambiare, fondamentale è lavorare con impegno adeguato per raggiungerle: un piccolo avvicinamento al giorno.

L'errore sta nel tutto e subito o nel credere in un cambiamento enorme immediatamente.

E' importante visualizzare e credere in ciò che si vuole e agire coerentemente e conseguentemente. Il sogno si trasforma in realtà quando diventa una meta realistica.

