



### BENESSERE E DISTURBI PSICOSOMATICI

Quante volte ci è capitato, in un momento di tensione, di sentire “un nodo in gola”? Ebbene, in tal modo ciò che sperimentiamo altro non è che la somatizzazione, ossia un collegamento diretto tra le nostre emozioni e il nostro corpo. La somatizzazione, in realtà, investe qualsiasi tipo di manifestazione somatica, così come qualsiasi nostro pensiero ed emozione avrà ripercussioni sul corpo.

La psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI) e la ricerca sui rapporti tra mente e corpo, possono senz'altro fornire una nuova prospettiva di risanamento integrale dell'individuo, volto non soltanto all'eliminazione del sintomo, ma al raggiungimento di un equilibrio psicosomatico generale.

Diventa allora indispensabile adottare un punto di vista che prenda in considerazione sia il corpo sia la mente dei pazienti, valutandone di volta in volta disturbi e malattie in maniera più “personalizzata”.

La Psicologia del Benessere si basa teoricamente su questa relazione proprio in quanto concepisce l'uomo come un'unità, avvicinandosi a lui con una visione biopsicosociale. L'accento sull'esistenza di uno stretto rapporto psiche-corpo presuppone che le persone, che desiderino il miglioramento del proprio stato, inizino a porre l'attenzione sia alla salute fisica che a quella psichica.

Per fare in modo che ciò avvenga occorre sviluppare un'autopercezione, ossia una percezione della propria unità corporea; in tal modo l'individuo inizierà ad “ascoltare” il suo organismo biologico, riconoscendo tutti i segnali che arrivano dal proprio corpo, i suoi limiti, i suoi bisogni, ciò che causa dolore o piacere.

Purtroppo, spesso, il ritmo frenetico della quotidianità ci fa dimenticare di “ascoltarci”, per cui può capitare di mangiare senza fame, non riposare quando si è stanchi, ignorare il dolore che potrebbe avvertire che qualcosa non vada, finendo con il perdere il controllo.

E' molto importante, quindi, riprendere la comunicazione con noi stessi, rispettando il più possibile i ritmi e le necessità del nostro corpo, acquistando, così, un'effettiva autoconsapevolezza.

Concludendo vorrei, dunque, sottolineare l'importanza del mantenimento di una qualità di vita globale, particolarmente rilevante nel raggiungimento dello stato di benessere; i concetti circa la connessione

psiche-soma dovrebbero riflettersi nella vita di ciascuno di noi, come un invito allo sviluppo di un maggiore senso di integralità.

A questo scopo la nostra attenzione deve rivolgersi sia agli aspetti biologici: cioè alimentarsi adeguatamente, evitare il fumo, praticare un'attività fisica, mettersi in contatto con i propri ritmi interni, sia a quelli psichici: non preoccuparsi eccessivamente, evitare i piccoli dissapori quotidiani, coltivare sani rapporti sociali, allontanarsi dalle situazioni spiacevoli, cercare di risolvere pacificamente i conflitti interpersonali attraverso il dialogo, cercare di superare il rancore.