



## PARTECIPARE PSICOLOGICAMENTE ALLA CURA

Da anni ormai vi è una attenta considerazione alle motivazioni psicologiche e psicosomatiche della malattia, ed anche la ricerca scientifica, accademica e non (Spiegel e Simonton nei paesi di lingua anglosassone e Biondi in Italia, per es.) si sta dedicando sempre più intensamente alla spiegazione, con strumentazioni psicologiche, dell'origine dello stare male. Ma un dato di fatto è ormai incontrovertibile, e cioè che:

- vi sono sufficienti elementi per cercare e trovare radici e basi psicosomatiche nell'insorgere di molte malattie;
- lo stress è l'elemento fondamentale che, attaccando l'equilibrio omeostatico dell'organismo, produce i danni peggiori, esponendo l'individuo a difficoltà di difesa e quindi progressivamente ad arrendersi al disagio, psichico e fisico;
- una volta strutturata la malattia, non può bastare la semplice assunzione di una cura o il solo seguire pedissequamente prescrizioni e farmaci, per un esito positivo e rapido;
- lo stile di vita, e per esso la graduale eliminazione dello stress, può contribuire in maniera determinante alla velocizzazione del trattamento ed ai suoi migliori esiti.

Detto questo, sembra ancora paradossale che la classe medica o ancor più le istituzioni preposte alla tutela della salute dei cittadini o alla gestione della economia sanitaria, non prendano in maggiore considerazione l'affiancare, in presenza di malattie che necessitano di una lunga attenzione, anche la ridefinizione dello stile di vita e la rieducazione dei propri comportamenti ed atteggiamenti nei confronti del proprio equilibrio psico-fisico. In altre parole, per ottenere i risultati migliori sembra ormai accertato che si debba insistere anche sulla riduzione delle situazioni stressogene nella propria vita, che ci si creda o no alla natura psicosomatica della malattia stessa.

Ed allora via con lo studio della propria situazione familiare, della situazione lavorativa, degli affetti, del proprio passato, delle caratteristiche individuali di assertività nei confronti della vita, delle proprie inclinazioni, della mancanza o eccesso di attività sportive, delle abitudini pericolose tipo fumo, alcool, cibo, sonno, gioco, sesso, della mancanza di qualsiasi forma di spiritualità, dell'ignoranza delle più elementari tecniche di rilassamento. Ed il tecnico preposto a questo tipo di affiancamento potrebbe essere con assoluta sicurezza uno psicologo, esperto di psicoterapia, o anche soltanto, di consulenza psicologica.

La partecipazione psicologica alla cura quindi sta a significare che bisogna non solo avere premura di partecipare allo svolgimento della prescrizione, ma anzi addirittura la si può potenziare con la propria determinazione e cioè lavorando attivamente, da soli o aiutati, sulla propria situazione esistenziale.

Ciò non solo contribuirà a migliorare ed accelerare il trattamento, ma favorirà una più lucida visione della propria esistenza ed anche la certa possibilità di minori recidive.

I punti fondanti potrebbero essere i seguenti:

- Scansionare attentamente il proprio quotidiano alla ricerca di quegli elementi che disturbano e creano tensione: e per questo si intende il lavoro, gli affetti, la propria economia, le abitudini
- Studiare attentamente il proprio modo di porgersi agli altri come: comportamento, atteggiamento, espressioni del viso (*sorridiamo qualche volta?*) frasarario, buona educazione, espressioni di cordialità (*Buon lavoro! Buona giornata! Grazie! Bravo! Per favore! Stia bene! Si riguardi! Non molli!....*)



## LE TECNICHE

- Verificare se abbiamo dei conti in sospeso con qualcuno, soprattutto dentro la sfera affettiva, in modo da concertare un ripianamento dei problemi, per tutto quello e per tutto quanto possa essere possibile
- Il nostro squilibrio nasce come detto da un aumento della tensione, quindi questa tensione potrebbe derivare anche da uno spazio lasciato aperto dai conti con il nostro passato, con ciò che volevamo che avvenisse e non è avvenuto: ricordi, rimpianti, risentimenti, sensi di colpa.

