

LE SOMATIZZAZIONI E LE EMOZIONI REPRESSE



a cura di Dott.ssa Consuelo Maritan, Psicologa ad orientamento dinamico breve



LE SOMATIZZAZIONI E LE EMOZIONI REPRESSE

Gli studi neurofisiologici e di neuroimaging hanno portato in evidenza il ruolo e il valore delle emozioni non più solo a livello psichico, ma anche corporeo.

Gli studiosi hanno potuto riconoscere le basi neurobiologiche delle emozioni e le vie che utilizzano nel corpo per scaricarsi e rendersi riconoscibili dalla persona che le sta vi-

vendo. Ogni emozione che viene esperita è direttamente collegata ad una serie di neurotrasmettitori, di ormoni ed altri eventi fisiologici che comunicano con diversi sistemi corporei (nervoso, immunitario, endocrino,...).

Da questo si può già intravedere l'importanza per ognuno di noi di riconoscere le emozioni che sta pro-

vando o ha provato in diverse situazioni della sua vita; riconoscerle significa più precisamente **dare un nome** a ciò che sente, **identificare** dove lo sente a livello corporeo e, ultimo, ma non per importanza, **individuare la spinta all'azione**, in altri termini quello che l'emozione vorrebbe fare, come vorrebbe uscire fisicamente.

Reprimere le emozioni o sapergli semplicemente dare un nome senza esperirle fisicamente si traduce in molti casi in una via privilegiata verso **somatizzazioni** di diversa natura.

Un buon equilibrio mente-corpo è l'elemento necessario per il benessere psicosomatico; il corpo spesso si ritrova a "dire" ciò che la persona non riesce ad esprimere in alcuna maniera. Disagi, conflitti emotivi ed emozioni represses alimentano l'**ansia**, che ha diverse vie di scarica corporea. Essa comporta una serie

di sintomi fisici, a volte transitori o relegati a specifici momenti (tachicardia, difficoltà respiratorie, iperdrosi, tremori, disturbi addominali, vertigini, acusie, vista annebbiata, confusione di pensiero,..);

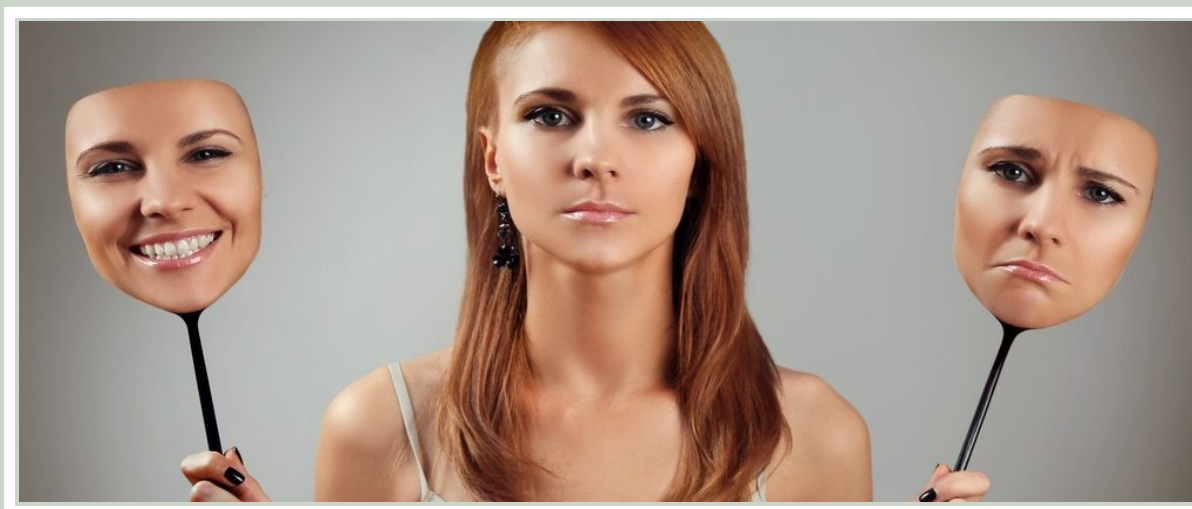


altre volte l'ansia si insinua in modo più invalidante attraverso una serie di somatizzazioni.

Tra le maggiormente diffuse troviamo:

- colite
- cistite
- gastrite
- sindrome del colon irritabile
- dermatiti
- cefalea tensiva
- fibromialgia
- herpes

solo per elencare alcuni tra i principali disturbi psicosomatici che abbassano inequivocabilmente la qualità di vita della persona che li vive.



Dovremmo essere educati all'ascolto delle nostre emozioni, spesso invece veniamo invitati in modo inconsapevole a non occuparcene, a non dargli spazio dentro di noi, soprattutto se viviamo emozioni negative (paura, tristezza, dolore, rabbia,..).

In realtà nel momento in cui le reprimiamo scegliamo di non occuparci di noi, di trascurarle, con conseguenze che spesso neanche immaginiamo.

Nei casi in cui le emozioni non vengono elaborate, molte volte già dalla

prima infanzia, esse vengono relegate nell'inconscio, alimentando conflitti emotivi.

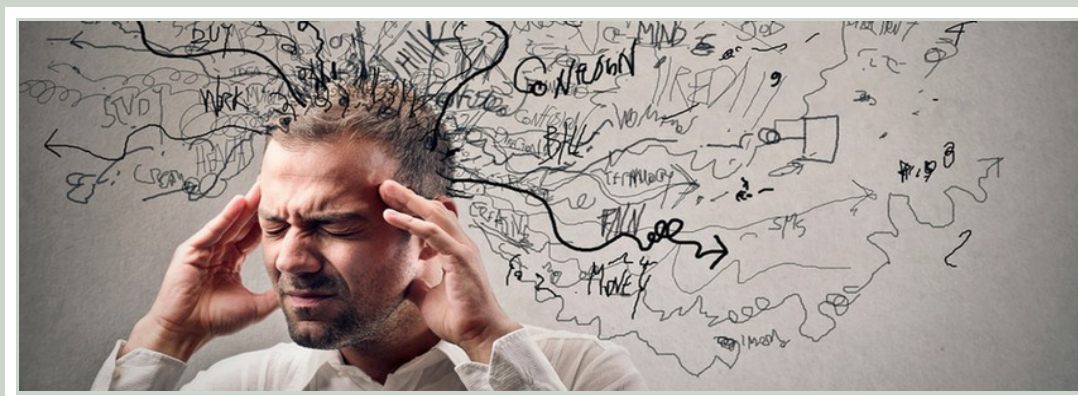
L'ansia, sintomo tanto disagiata, è una sorta di **campanello d'allarme** che ci segnala la presenza nel profondo di emozioni represses.

Come anticipato sopra essa si esprime poi a livello corporeo con una sintomatologia molto ampia, che non sempre possiamo naturalmente attribuire direttamente ad uno stato ansioso.

Da qui partono in più casi veri e propri pellegrinaggi verso gli studi di

professionisti specializzati in materie diverse alla ricerca di una **causa**, di una **diagnosi** e di una **cura**.

Una volta escluse cause mediche all'origine dei sintomi fisici, che è sempre il primo passo necessario da fare, è bene approcciarsi ad una valutazione psicologica per comprendere se i disagi fisici rilevati abbiano una natura emotiva, psicologica. Questa procedura è la prassi in diversi paesi del mondo, ad esempio negli Stati Uniti d'America e in Nord Europa.



Ci sono diversi strumenti per guarire dall'ansia, che, come abbiamo detto, spesso è alla base di malattie psicosomatiche; le **tecniche di rilassamento**, tra le principali il **training autogeno**, insegnano all'individuo a gestire l'ansia, a contenere la sua sintomatologia acquisendo una maggiore consapevolezza di se stessi e delle proprie emozioni. Più la persona impara a conoscersi e a riconoscere cosa accade nel suo mondo interno, più ha la possibilità di occuparsene e di elaborare

aspetti profondi di sé, che altrimenti porterebbero disagio psicologico.

Se i conflitti emotivi alla base dell'ansia sono molto profondi e forieri di grande disagio e sofferenza, è possibile che l'utilizzo di tecniche di rilassamento o percorsi "generici" di supporto e conoscenza di sé non siano sufficienti per una soddisfacente remissione dei sintomi.

In questi casi una **psicoterapia** è fortemente consigliata; è un percorso in cui il paziente viene "preso per mano" dal terapeuta per esplorare

ed elaborare i contenuti emotivi alla base delle problematiche relazionali che la persona vive.

La scelta più corretta per noi stessi la maturiamo nel momento in cui ci autorizziamo a fermarci per ascoltarci, mettendoci come priorità rispetto a chiunque altro e a qualsiasi altra cosa, senza cadere nel territorio dell'egocentrismo, ma rimanendo saldi in quello del volersi bene.



*“ Non muovere mai l'anima senza il corpo,
né il corpo senza l'anima, affinché difendendo l'uno con l'altra,
Queste due parti mantengano il loro equilibrio e la loro salute.”*

(Platone)

Novita' e promozioni ottobre 2018...

10[^] edizione del CORSO di TRAINING AUTOGENO

Tecniche di rilassamento per gestire l'ansia,
lo stress e l'insonnia



SERATA GRATUITA

DI PRESENTAZIONE DEL CORSO

MERCOLEDI' 17 OTTOBRE ORE 20:00

Per coloro interessati a partecipare al corso di training autogeno:

INIZIO CORSO MERCOLEDI' 24 OTTOBRE ORE 20:00

DURATA CORSO: 8 INCONTRI A CADENZA SETTIMANALE

**PER INFO ED ISCRIZIONI
CONTATTARE LO
STUDIO DIETISTICO PAVAN
AL NUMERO 0421 331981**



STUDIO DIETISTICO
DR. SSA FRANCESCA PAVAN

Via G. Falcone, 16 30024 Musile di Piave (VE)
Tel. 0421 331981
www.studiodietisticopavan.it
amministrazione@studiodietisticopavan.it

La dottoressa Consuelo Maritan si è laureata in Psicologia con indirizzo sviluppo e istruzione. Iscritta all' Albo degli Psicologi del Veneto. Operatore di Training Autogeno di base individuale e a gruppi. Attualmente presta consulenze libero-professionali di sostegno genitoriale e consulenze per pazienti in età evolutiva, nonché corsi formativi per insegnanti e genitori inerenti le tematiche relazionali-affettive di bambini e adolescenti. Si occupa di interventi psicoeducativi per l' età evolutiva e l' età adulta.



Collabora con lo Studio Dietistico Pavan con attività di consulenza individuale per bambini e adulti, e il nuovo servizio di consulenze genitoriali aventi la funzione di aiutare la coppia nel difficile cammino dell'essere genitori.

Nel 2014 ha condotto in collaborazione con lo studio Pavan un corso di formazione gratuito dedicato al mondo femminile composto di tre serate dal tema " Universo donna: percorso di accompagnamento alle evoluzioni del corpo femminile".

Per informazioni
Studio Dietistico Pavan
Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE
tel 0421 331981 fax 0421 456889
www.studiodietisticopavan.it