**La salute: un equilibrio psico-fisico**  
(Come potenziare la capacità della mente di influire sul corpo e tenerlo in buona salute)  
Estratto della parte relativa alla Psicosomatica curata da V. Sciubba del **SEMINARIO** "Le vie della mente per la salute" tenutosi in ottobre 2011, nell'ambito iniziative del Mese Benessere Psicologico promosso dalla SIPAP.

Vari studi hanno accertato che fattori psicosociali hanno una influenza sulla salute. In generale è accertata un’associazione tra essi e l’insorgenza e decorso delle malattie infettive in particolare respiratorie. Ad es. c’è una maggiore mortalità per malattie infettive e un’incidenza maggiore di malattie nei separati/divorziati rispetto ai coniugati. Al contrario relazioni sociali vissute come positive e di sostegno hanno un effetto benefico su una serie di malattie acute e croniche, ma anche sull’esito di gravidanze, sulla possibilità di incidenti o suicidio, sulla mortalità per varie cause e sul comportamento in caso di malattia. Tutto ciò ovviamente depone per una relazione importante tra fattori psicosociali e salute fisica.

**Anatomia e fisiologia**Nel parlare di fattori psicologici o psico-sociali che incidono sulla salute si deve far riferimento ovviamente al Sistema Nervoso ed in particolare a quella parte di esso che viene chiamata *Sistema Nervoso Vegetativo o Autonomo* (SNV o SNA). Vegetativo perché innerva i vasi, tutti gli organi interni e presiede alle funzioni vitali del corpo (digestione, respirazione, battito cardiaco, metabolismo degli zuccheri e dei lipidi, termoregolazione, pressione arteriosa ecc.), autonomo perche funziona senza l’intervento della coscienza e tanto meno della volontà.  
Molti studi hanno anche accertato che il SNV è in grado di “imparare” a reagire anche a stimoli per così dire non naturali cioè non correlati alle funzioni vegetative, quando questi stimoli vengono però condizionati cioè associati a uno stimolo “naturale”. Ad es. negli esperimenti di Pavlov un cane spontaneamente “salivava” al suono di un campanello (stimolo “condizionato”) se questo suono aveva costantemente preceduto la presentazione del cibo (stimolo “naturale” o "incondizionato"). Ciò ci dice che il SNV agisce secondo una sua “logica” una sua “razionalità” che non è quella degli emisferi cerebrali, delle nostre attività superiori, ma una logica più centrata sugli istinti di sopravvivenza e finalizzata alle attività basilari che regolano la vita e la prosecuzione della specie.  
La mente comunica e influisce sul soma anche attraverso i *Sistema Immunitario, Ormonale, Circolatorio.*  
Lo **stress** mette in moto una reazione ormonale caratteristica ed è una risposta adattativa dell’organismo per far fronte allo stimolo stressante; se tuttavia questa risposta è prodotta in modo troppo intenso per lunghi periodi di tempo, fallisce il suo scopo adattativo, si va incontro a uno stress cronico ed aumenta il ***rischio psicosomatico****,* il rischio cioè che il corpo si ammali a seguito di fattori psichici che stravolgono l’equilibrio neurovegetativo od ormonale o immunitario. Infatti lo stress è sempre accompagnato da un’attivazione neuroendocrina e neurovegetativa che diventa cronica in presenza di stress cronico, ad es. quando l’individuo non riesce a contrastare lo stimolo stressante.   
Il fattore principale nel determinare il rischio psicosomatico sembra essere la mancata possibilità di scarica comportamentale della situazione emozionale. Se cioè è inibita o impossibilitata una reazione comportamentale efficace, che può essere anche verbale, nei confronti dello stimolo stressante, l’attivazione neurovegetativa permane con il suo corredo di sintomi che possono prediligere un organo piuttosto che un altro. L’attivazione neurovegetativa nello stress sembrerebbe pertanto vicariare o simboleggiare una mancata risposta comportamentale/verbale consona alla situazione di stress subito. I sintomi neurovegetativi perciò molto probabilmente hanno un significato implicito e funzionale strettamente connesso alla situazione stressante. Ad esempio una forte arrabbiatura sul lavoro si può ripercuotere sullo stomaco con iperacidità, dal momento che l’acido cloridrico da esso secreto è sicuramente la sostanza più aggressiva dell’organismo e questo dato si concilia bene con i vissuti di aggressività quasi sicuramente presenti a seguito dell’arrabbiatura.  
Bisogna anche considerare che spesso manca la consapevolezza dei bisogni e delle tematiche legate allo stress perchè restano più o meno inconsce e quindi tanto più una risposta comportamentale/verbale efficace è inibita.   
Il fatto che i vissuti psicologici nella reazione di stress restino spesso a livello inconscio, amplia ovviamente di molto il numero dei disturbi fisici che presumibilmente riconoscono nella loro genesi fattori psicologici scatenanti e d’altro canto rende conto del perché l’aiuto di uno psicologo-psicoterapeuta può essere indispensabile.

**Compito di scrittura per la salute**Un’ulteriore prova di quanto la mente influisca sul corpo e di quanto quindi processi psicologici positivi e “di cura” possano migliorare la salute fisica è data dall’esistenza di un semplice compito di scrittura che sperimentalmente si è rivelato in grado di migliorare la salute fisica di coloro che l’hanno eseguito, rispetto ad un gruppo di controllo. Questo compito richiede un tempo di 15-30 minuti al giorno per quattro giorni ed è centrato sulla scrittura di contenuti emozionalmente rilevanti; esso dimostra che un’elaborazione di contenuti psichici significativi migliora la salute fisica.

**Psicoterapia per la salute**Nella psicoterapia dei Disturbi Psicosomatici lo Psicologo si occuperà ovviamente sempre e soltanto dello *stress psicologico* che è a monte del disturbo, fattore o cofattore della patologia, e perciò della tematica psicosociale connessa. La Psicoterapia potrà avvalersi dei Compiti di scrittura o di qualunque altra tecnica atta a risolvere la tematica psicologica che incide sulla condizione fisica. Non necessariamente nella Psicoterapia dei Disturbi Psicosomatici si richiede al cliente un impegno comportamentale gravoso; molto spesso è sufficiente una *ristrutturazione cognitiva* del vissuto della situazione stressante, ovvero far vedere alla persona la situazione da un altro angolo di visuale. Altre volte è sufficiente portare alla coscienza la tematica inconscia o sollecitare comportamenti facilmente realizzabili. Sono utilizzabili anche per i Disturbi Psicosomatici le tecniche delle Psicoterapie Brevi che sbloccano o risolvono le problematiche psicologiche e i sintomi connessi entro massimo dieci sedute.

Dott.ssa Valentina Sciubba

Psicologa Psicoterapeuta  
Esperta in Psicologia Applicata alla Salute

Roma, Via del Pigneto 27a  
cell. 338. 17. 62.781