

MENTE E CORPO NELLA PSICOSOMATICA

La Dicotomia Mente/Corpo

Rosita Filardi

L'uomo è un'entità formata da corpo e mente. E' un insieme inscindibile di queste due parti, aspetti diversi di una sola totalità. Corpo e mente non sono separati ma sono parte l'uno dell'altra. Tuttavia il corpo ha un'essenza diversa dalla mente, può essere misurato nelle sue dimensioni spaziali, fotografato e pesato. Si possono derivare, in modo scientifico, dati oggettivi delle sue funzioni, si possono analizzare i suoi fluidi e le sue secrezioni ed è possibile sezionarlo per studiarlo nelle sue componenti anatomiche.

Talvolta però, tutte queste conoscenze non si sono rivelate assolute e non sono state sufficienti per fornire una visione più precisa del corpo. Basti pensare che spesso la percezione del nostro corpo muta da un momento all'altro e sembra non essere mai lo stesso. E' sufficiente vivere un'esperienza diversa o un'emozione più intensa, che all'improvviso si manifesta un corpo che non riconosciamo come quello di partenza.

«L'esperienza umana oscilla continuamente tra la sensazione di avere e quella di essere il nostro corpo[i]»

Il concetto di corpo non è poi così disgiunto da quello di mente. Infatti, si ritiene che l'essere umano sia capace di una rappresentazione psichica del proprio corpo e questa funzione si sviluppa sin dalla nascita, mediante il rapporto madre-bambino.

Il corpo, ha una funzione fondamentale nella comunicazione. Il *linguaggio non verbale* può confermare e/o negare tutto quanto viene trasmesso con le parole.

Se il concetto di corpo è più chiaramente comprensibile in modo, semplice e unitario, quello di mente o psiche risulta essere più ambiguo e complesso. La parola psiche o mente rimanda a concetti non osservabili concretamente e difficile da descrivere, come le emozioni, i sentimenti, le fantasie e il pensiero. Ed è proprio nella difficoltà di comprendere la mente, che l'uomo, per lunghi anni, si è percepito solo negli stimoli corporei.

Oggi, invece, le emozioni svolgono un ruolo importante nel motivare e orientare il comportamento.

Infiniti esempi, tratti dall'esperienza umana, dimostrano che comunissimi fenomeni psicologici, come una leggera emozione di gioia e/o di paura, si ripercuotono nell'organismo causando tachicardia; di contro, un banalissimo disturbo organico, come il raffreddore, si ripercuote sull'umore creando notevole irritazione. E, ancora: un succedersi di pesanti e particolari tensioni emotive può provocare, in alcuni individui, malattie come l'ulcera gastrica o l'ipertensione. L'approccio psicosomatico è un tentativo di vedere le persone nella loro interezza e, soprattutto, di comprendere che cosa loro succede. Possiamo dire che la medicina psicosomatica è nata per contrapporsi alla tradizione meccanicistica e riduzionista della filosofia ottocentesca, che separava nettamente la vita psichica e la malattia, essendo quest'ultima considerata sempre di origine organica, dovuta cioè alla lesione di qualche parte del corpo. La medicina psicosomatica si fonda sul concetto chiave che la persona rappresenta una inscindibile unità biologica, fatta di corpo e mente, cioè di fattori psichici ed emotivi che svolgono

un ruolo determinante nello sviluppo delle malattie organiche. In generale, quindi, possiamo dire che la psicosomatica è lo studio dei rapporti intercorrenti tra mente e corpo. Essa parte dalle premesse che ogni malessere di natura psicologica abbia una ripercussione a livello somatico, e che viceversa una malattia organica comporti una alterazione della sfera psicologica. Al di là delle varie interpretazioni è sicuramente un modo nuovo di concepire l'uomo malato, una modalità che non considera solo l'organo malato da "curare", ma la globalità psichica, sociale e culturale dell'essere umano, per cui l'organo rappresenta solo l'espressione ultima di un disturbo.

Il dualismo Cartesiano

Il rapporto tra soma e psiche è un discorso piuttosto antico. I primi studi sull'unità psicosomatica dell'uomo, risalgono alla scuola ippocratica. La dottrina ippocratica si propone di liberare la medicina da ogni concezione magica e religiosa, per farne una scienza basata su un metodo sicuro e razionale di diagnosi e di terapia. La salute o la malattia dell'organismo umano sono il risultato di un'armonia o disarmonia interna dell'organismo, legata all'equilibrio di quattro umori che esso contiene (sangue, flegma, bile gialla, bile nera) la cui diversa proporzione determina anche il temperamento dell'individuo e l'adeguamento dell'organismo all'ambiente climatico, geografico e politico sociale. In base a ciò, l'approccio terapeutico doveva ristabilire la perdita di armonia che deve normalmente esistere in ciascun individuo. Con Platone (primo sostenitore della posizione dualistica) si introduce la distinzione tra anima e corpo, sostanze indipendenti e irriducibili l'una all'altra. L'anima era considerata immortale e continuava a vivere dopo la morte. Per Aristotele, che rifiuta il dualismo platonico, l'anima conferisce la forma al corpo che da esso non può essere separata. L'anima, quindi, diventa il principio vitale del corpo. Con Cartesio, il dualismo (mente - corpo) anziché conoscere un rinnovamento subisce una potente cristallizzazione. La mente ed il corpo erano considerate entità completamente separate; il corpo era una macchina governata dalla mente e seppure corpo e spirito erano divisi e separati, esercitavano un'influenza reciproca. Vedere ancora oggi applicata questa posizione culturale, cioè diversificare nettamente psiche e soma nell'affrontare una patologia, è l'errore più grande, perché come già evidenziato, il corpo e la mente non sono separati ma sono parte l'uno dell'altra, aspetti diversi ma costitutivi di una totalità. In definitiva è un approccio scientifico che congloba la totalità dei processi integrati di rapporto tra il sistema somatico, psichico, sociale e culturale. Per gli orientamenti scientifici tradizionali invece il concetto psicosomatico è una conquista recente, perché a causa di pregiudizi scientifici essa era ancorata alla concezione che l'uomo fosse un prodotto materiale e che la malattia fosse perciò solo una realtà organica. Esistono, tuttavia, reazioni e disturbi psicosomatici. La reazione psicosomatica è episodica, magari momentanea, e scaturisce da un evento stimolo: per esempio nella tachicardia da spavento c'è una evidente alterazione del battito cardiaco, che è solo momentaneo e che scompare appena passa la reazione emotiva. Nei disturbi psicosomatici esiste invece un'alterazione duratura, funzionale oppure organica. Nel primo caso l'organo non è leso, ma si comporta come se lo fosse: un esempio tipico è la nevrosi cardiaca, in cui esistono tutti i sintomi dei disturbi cardiaci, ma il referto clinico appare negativo. Nella malattia organica esiste una lesione all'organo in questione: un esempio è l'ulcera gastro - duodenale, che oltre ai sintomi comporta un referto anatomico - patologico ben preciso ed individuabile.

BIBLIOGRAFIA

- CANESTRERI R., GODINO A., *“Trattato di psicologia”*, CLUEB, Bologna, 2002.
DSM-IV, *“Manuale Diagnostico e statistico dei disturbi mentali”*, Masson, 2004.
ERCOLANI M., *“Malati di Dolore”*, Zanichelli, Bologna, 2001.
GLEN O. GABBARD, *“Psichiatria e psicodinamica”*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2002.
KÜBLER-ROSS E.; *“La morte e il morire”*, Cittadella Editrice, Assisi, 2005
LERMA M., Articolo CONVEGNO INTERNAZIONALE *“I Pionieri della Terapia familiare”* Roma 8/10 dicembre 2000 organizzato da Accademia di psicoterapia della famiglia di Roma, Istituto di terapia familiare di Firenze, Scuola romana di psicoterapia familiare di Roma, www.formazione.eu.com, 2007.
MAROCCI G., *“Abitare l’organizzazione”*, Edizioni Psicologia, Roma, 1996.
MINUCHIN S.; ROSMAN B. L.; BAKER L.; *“Famiglie Psicosomatiche”*, Astrolabio, Roma, 1980.
MINUCHIN S.; *“Famiglie e terapia della famiglia”*, Astrolabio, Roma, 1976.
NOLE’ A., DILORENZO M. , *“L’Approccio Sistemico”*, Dispensa del Corso di Specializzazione in Psicoterapia Relazionale, Potenza, 2007.
PELLEGRINO F.; *“Psicosomatica”*, Il Saggiatore, Milano, 1998.
TRENTIN R.; *“Gli atteggiamenti sociali”*, Bollati Boringhieri, Torino, 2002.
TROMBINI G.; BALDONI F., *“Disturbi psicosomatici”*, Il Mulino, Bologna, 2001.

Note

1. *Mente Corpo [i]* Trombini G.; Baldoni F., *“Disturbi psicosomatici”*, Il Mulino, Bologna, 2001. Cit. p. 16
2. *La visione Psicosomatica*

Altri articoli di Rosita Filari

- 2007 - Le Relazioni Familiari
- 2007 - Che cos'è la Psicoterapia Familiare?
- 2007 - Il Legame Fraternal
- 2007 - Ruoli Lavorativi e Ruoli Familiari