

MODELLO PSICOSOMATICO

Nascita storica della psicosomatica

Ippocrate, nell'antichità, il padre della medicina, affermava, nel IV secolo a.C., che tutte le funzioni organiche sono influenzate dalle passioni. «Una buona disposizione spirituale garantisce la bontà della prognosi», scriveva, «se l'anima si ammala essa consuma il corpo».

Nel 1824 da Friedrich Groos riteneva che le malattie rappresentassero gli effetti somatici delle passioni e delle emozioni negative.

Nel 1876 questa idea venne sviluppata dallo psichiatra inglese Henry Maudsley. Egli scriveva: «Se l'emozione non è scaricata all'esterno con l'attività fisica o con una idonea azione mentale, si scaricherà sugli organi interni alterandone le funzioni», anticipando singolarmente l'idea psicoanalitica di sintomo di conversione somatica.

Nel 1894 Freud scoprì più approfonditamente i meccanismi alla base dei sintomi psicosomatici e ideò la teoria psicoanalitica e la terapia psicoanalitica per la prima cura psicosomatica. Quando un contenuto psichico - un'immagine, una pulsione, un desiderio - è incompatibile con l'io, intollerabile, inammissibile alla coscienza e alla morale, come certe fantasie sessuali, come l'impulso ad uccidere o a spezzare particolari legami affettivi, l'effetto è rimosso dalla coscienza con la repressione e convertito in un disturbo corporeo che simboleggia a livello fisico il contenuto inaccettabile, così risolvendo parzialmente il conflitto psicologico originario. Nel fenomeno della conversione risiedeva dunque il problema del «salto dallo psichico al somatico».

La scoperta della psicosomatica

È esperienza comune che quando una situazione esterna suscita in noi una reazione emotiva, rabbia, ansia, paura, il nostro corpo subisce delle vistose e rapide modificazioni fisiologiche. Alcune palesi: il cuore batte forte, la pressione sale, il respiro si fa più veloce e profondo, diventiamo più attenti agli stimoli percettivi, i muscoli si fanno più reattivi. Altre profonde e non direttamente apprezzabili dalla coscienza: gli zuccheri vengono mobilizzati nel sangue per fornire l'energia per la reazione emotiva, alcune ghiandole endocrine rilasciano ormoni utili a sostenere condizioni di allarme, lotta e fuga, le funzioni del canale alimentare vengono inibite, e così via. Se le condizioni esterne o le nostre abitudini, le inclinazioni personali, le nostre particolari valutazioni, i vincoli sociali e morali ci impediscono di eliminare la causa della reazione emotiva, ad esempio il traffico, la conflittualità col coniuge, con il capoufficio, il lavoro soverchiante, le scadenze improrogabili, i cattivi rapporti di vicinato e tutto il vasto campionario degli agenti logoranti che sono parte essenziale della realtà contemporanea, allora la scarica fisiologica legata alla reazione emotiva non trova sfogo, si



cronicizza, provocando alterazioni organiche più o meno pericolose. A partire da questa prospettiva si ammette una corrispondenza tra reazioni emotive e sintomi psicosomatici. Le modificazioni somatiche e le eventuali alterazioni patologiche provocate da un'ansia mai sopita sono diverse da quelle causate dalla rabbia; così come le malattie prodotte dalla paura persistente si differenziano da quelle determinate da un lutto, da un distacco o da una perdita. Da queste basi nascono poi i modelli psicosomatici più avanzati, capaci di interfacciarsi con le più recenti acquisizioni della psico-neuroendocrinoimmunologia. I neurotrasmettitori sono come delle matrici globali che sottostanno ad un insieme di comportamenti fisici, istintivi, emozionali e psicologici. Capire queste matrici neuroendocrine è come capire le radici energetiche o "essenziali" della psicosomatica, da cui nascono i blocchi e i caratteri psicosomatici. Comunque la scoperta psicosomatica è:

“Se l'emozione non è scaricata all'esterno si scaricherà su uno o più organi interni simbolicamente collegati all'emozione da scaricare.”

Es. La frustrazione sentimentale scaricata sul cuore o sullo stomaco

MODELLO PSICOSOMATICO CENPIS :

“ Visione integrata dell'uomo, interazione continua corpo e mente”

La psicosomatica è dunque quella branca della medicina e psicologia che pone in relazione la mente con il corpo perché non sono due mondi separati, che integra lo stato emotivo del soggetto e la sua reazione neuroendocrina, energetica e psicologica, con una visione unitaria di malattia:

“Nuovo concetto di malattia = Non più malattia corporea ma corpo e mente”

Per quanto riguarda i **sintomi psicosomatici**, essi, si esprimono attraverso il corpo, coinvolgono il sistema nervoso autonomo e forniscono una risposta vegetativa a situazioni di disagio psichico o di stress ma sono due parti, in continua influenza reciproca: l'uomo nella sua unità somato-psichica. Non a caso il vecchio concetto di malattia intesa come “effetto di una sola causa”, è stato sostituito con una visione multifattoriale secondo la quale ogni affezione organica è conseguente all'intrecciarsi di molti **fattori**. Si ipotizza inoltre che il fattore psicologico, a seconda della sua natura, possa agire favorendo l'insorgere di una malattia, o al contrario favorendone la guarigione.

La psicosomatica si muove oltre i vecchi modelli dicotomici che separano il corpo dalla mente, allargando le frontiere della ricerca verso un modello nuovo e integrato dell'uomo di oggi che abbraccia la medicina, la neurofisiologia, la psicologia e la ricerca interiore in un modello unitario dove corpo e mente interagiscono tra loro in ogni campo e determina nell'uomo il suo successo, il suo malessere o il suo benessere psicofisico.



IL MODELLO UNITARIO DELL'UOMO PROMOSSO DAL CENPIS, È IL SEGUENTE:

“Il corpo e la mente interagiscono tra loro continuamente e quando sono in armonia generano il successo personale e professionale dell'uomo. Se non c'è benessere psicofisico nasce lo stress che si scarica su un organo bersaglio producendo disturbi psicosomatici con blocco delle risorse personali portando all'insuccesso, a disturbi psicosomatici e col tempo a malattie. L'organo colpito viene scelto perché simbolicamente rappresenta il conflitto emozionale vissuto a livello inconscio.”

Esempio 1. L'atleta in gara con la paura di perdere ha stress che si scarica sui centri della concentrazione facendogli ridurre la prestazione.

Esempio 2. Un uomo o una donna con autostima, ha benessere psicofisico di fondo che lo mette in condizioni di raggiungere i suoi obiettivi.

Lo stress!

Il termine “stress” è molto popolare ed utilizzato diffusamente anche dai media, eppure non se ne conosce sempre l'esatto significato. Espressioni come: “essere molto stressati”, “i danni dello stress”, “bisogna ridurre lo stress”, etc., sono molto intuitivi e suggestivi e, in effetti, contengono spesso una buona dose di verità. In medicina, la parola “stress” rimanda a qualsiasi stimolo che costringe il corpo e/o la mente ad uno sforzo di adattamento più o meno intenso. **Nel campo della salute mentale**, lo stress è qualsiasi evento o situazione che eserciti una pressione tale da impegnare la persona ad uno sforzo di adattamento. Ma quali sono le situazioni stressanti? Può inoltre lo stress condurre ad uno stato di disagio o persino di malattia? Proveremo ora a rispondere a queste domande. **L'intensità dello stress è soggettiva.** Una medesima situazione può essere più o meno stressante a seconda dell'individuo che la sperimenta. Ad esempio, per qualcuno può essere estremamente stressante lavorare molto, per altri è invece sopportabilissimo e, anzi, può costituire intenso stress essere poco impegnati. Naturalmente vi sono situazioni che sono talmente gravi da costituire stress per chiunque. E' il caso ad esempio del lutto, l'abbandono da parte del partner, una grave malattia disabilitante. Ma anche in questi casi persone diverse sopportano diversamente situazioni analoghe. Insomma è impossibile dare un punteggio assoluto di intensità dello stress: dipende da chi lo subisce. Ogni individuo è predisposto a sviluppare determinate malattie nel campo psichico, specifici sintomi di disagio psicologico. In altri termini, quando lo stress diventa particolarmente elevato, ogni persona tende a sviluppare sempre gli stessi segni di disagio o sempre lo stesso disturbo mentale. Questo fa pensare che lo stress non è l'unico artefice del disagio o della malattia, ma che ognuno di noi è particolarmente vulnerabile in una certa area del funzionamento mentale al punto da sviluppare veri e propri sintomi se viene sottoposto ad intensa pressione. L'intensità dello stress che fa emergere i sintomi è chiamata **soglia di vulnerabilità**, cioè il livello di stress oltre il quale si sviluppano i sintomi...



Distrubi psicosomatici e collegamenti con il problema inconscio

Come abbiamo visto per ogni conflitto emotivo inconscio o sub-cosciente nasce una scarica tensiva sull'organo bersaglio che meglio rappresenta simbolicamente il tipo di conflitto tanto che si può fare una panoramica dei principali distrubi psicosomatici.

Iperacidità gastrica

Può venire collegata a trascorsi di *aggressività non espressa*, trattenuta e auto-diretta che può portare a sviluppare un' ulcera. Il soggetto è il più delle volte introverso e chiuso, apparentemente "inattaccabile" dalle avversità, ma proprio per questo incapace di "digerire" bocconi amari".

Nausea e vomito

Sono il sintomo di luoghi, persone, situazioni, che risultano intollerabili, rivoltanti, pericolose. Come il bambino al primo giorno di scuola che accusa nausea e vomito, cioè rifiuto e volontà di fuga.

Aerofagia

È il risultato di uno stomaco che si riempie d'aria, rapporti affettivi vuoti e non soddisfacenti, ma anche di un sistema di controllo per evitare di appesantire lo stomaco, cioè noi stessi. Si tratta per lo più di soggetti "malnutriti" sul piano affettivo ed emozionale.

Cefalea e testa

Escludendo cause fisiologiche, la cefalea colpisce la sede del pensiero, troppa tensione accumulata, troppo controllo esercitato, incapacità di "staccare" nel week-end, troppi impegni. Così la *cefalea "da week-end"* o viceversa quella che sparisce nel week-end.

Ipertensione e difesa dalle emozioni

Accumuli di situazioni stressanti, di traumi psico-emotivi, innescano un processo di difesa permanente, che si ripercuote su tutto l'organismo. Per evitare la "salita delle emozioni" si innesca un processo di difesa delle proprie pulsioni, comprimendole per avere il pieno controllo.

Ipertensione, iperattività e ipercontrollo

Mai un attimo di tregua, azione ed efficienza continui, mentre l'inattività diventa insopportabile. Abituamente con pressione di base di poco superiore alla norma, la crisi ipertensiva si verifica solitamente durante o dopo eventi emotivamente importanti, e rappresenta il tentativo di arginare le sensazioni provate. La spontaneità è assente a scapito del rigoroso controllo.

Disturbi della pelle

La pelle è il confine e limite fisiologico fra esterno ed interno, è una barriera protettiva e "riflette" *su di sé*, attraverso manifestazioni dermatologiche. *Rabbia e aggressività* vengono a galla" esprimendosi con *eczemi o psoriasi* in alcune parti del corpo.



Alcune applicazioni del modello psicosomatico

NELLO SPORT *Settori d'applicazione:*

Corporeità, profilo psicofisiologico, mental-training, riduzione ansia da prestazione in gara, altro...

NEL LAVORO *Settori d'applicazione:*

Management

Diagnosi Organizzazione aziendale per vedere se è malata, dà stress e blocchi di sviluppo, conflitti organizzativi, peso dell'autorità, lavoro che dà malattia con costi sociali...
Percorso di potenziamento e prevenzione dello stress per imprenditori e manager, costruire la capacità di rinnovarsi, dipendenza da lavoro fino alla malattia.....

Burn-out

Stress lavorativo come fase di aziendalizzazione fra frustrazione e burn-out; sintomatologia e disturbi

NELLA MEDICINA *Settori d'applicazione:*

Varie discipline mediche legate alla psicosomatica

Psicofarmacoterapia: trattamenti integrati

Creazione di un servizio consulenza psicosomatica

Modello Cenpis per Trattamento psicosomatico

Il Cenpis, Area psicosomatica, mette a disposizione dei pazienti un'équipe clinica multidisciplinare di medici e psicoterapeuti per rispondere alle difficoltà psico-fisiche con un approccio psicosomatico integrato. All'ingresso si valuta con una diagnosi psicologica e medica la terapia più adatta con la garanzia di una serietà scientifica ed una professionalità fondate su un'ampia e consolidata esperienza terapeutica e di ricerca clinica. I nostri Psicoterapeuti e medici specialisti offrono terapie e trattamenti rivolti ad adulti e minori, con setting individuali, di coppia, familiari e in piccolo gruppo.

COME PRENOTARE UNA VISITA

La procedura per prenotare una visita presso il centro è la seguente.

Su consiglio del medico di base, di uno specialista o su una vostra valutazione potete fare la richiesta di una visita psicosomatica completa al nostro centro con prenotazione telefonica o per e.mail. Il giorno della 1° visita all'ingresso ci sarà uno psicoterapeuta di Cenpis che effettuerà un primo colloquio esplorativo gratuito. In particolare le fasi del percorso psicosomatico sono:



1° VISITA ESPLORATIVA

Lo psicoterapeuta del centro fa un primo colloquio esplorativo sulla qualità della vita del paziente ed eventuali fattori di stress psico-fisico in atto che provocano disagio proponendo se lo riterrà opportuno uno screening psicosomatico con test psicologico per la valutazione della personalità e dei fattori psicologici di stress che scarichiamo sul corpo

2° VISITA PER IL PROTOCOLLO DIAGNOSTICO D'INGRESSO : CHECK-UP PSICOSOMATICO

Attivazione del protocollo d'ingresso effettuato da uno psicoterapeuta con uno screening psicologico costituito da Test psicodiagnostici per la valutazione della personalità e dei fattori psicologici di stress che scaricate sul corpo e rilevazione delle cause del disagio.

3° VISITA PER RISULTATI FINALI E PIANO DI TRATTAMENTO

Lo psicoterapeuta effettua un colloquio personale con il paziente per dibattere insieme i risultati diagnostici e su questa base fare un piano di trattamento con pacchetto di cura psicosomatico comprensivo del supporto medico specialistico necessario. Nella visita si darà particolare attenzione alle possibili vie di guarigione o di risoluzione delle situazioni critiche, formulando, in accordo con i bisogni della persona, una "strategia terapeutica" a breve e lungo termine, sul piano fisico, psicosomatico e interiore. In particolare il profilo finale dato al paziente conterrà:

- La descrizione dettagliata della situazione psico-somatica del paziente
- La descrizione delle caratteristiche della persona in ambito affettivo, operativo, sociale
- La descrizione di eventuali conflitti
- La spiegazione della motivazione e della causa che hanno portato allo stato attuale
- Alcune linee guida per la terapia ed il sostegno del paziente

4° VISITA CON MEDICO SPECIALISTA RELATIVO AL DISTURBO PSICOSOMATICO PORTATO

La visita medica specialistica è un'analisi profonda dello stato di salute globale della persona e dei suoi disturbi fisici, emozionali o interiori. Sulla base dei dati diagnostici e del "check-up psicosomatico si analizzeranno le cause dei disturbi da stress a livello fisico.

5° VISITA CON NUTRIZIONISTA

Consigli alimentari per integrare la vostra dieta con cibi e bevande naturali rivitalizzanti, ricchi di vitamine, antiossidanti e sali minerali per affrontare meglio la situazione di stress.



ALTRE TERAPIE PRATICATE A CENPIS

Percorso Psicosomatica contro lo stress

Le sono un momento di crescita umana di grande importanza e profondità, per comprendere le cause e liberarci dei disturbi fisici, emozionali o psicologici che turbano la nostra vita. E' un lavoro terapeutico globale, dai profondi risultati umani e interiori, che si avvale di differenti tecniche terapeutiche: psicologia del profondo, rebirthing, emotional release.

Tecniche rilassamento corporeo

Sono tecniche tra le più importanti per il benessere psicofisico, agisce sul respiro per sciogliere le antiche emozioni represses che inibiscono la vita, la comunicazione e il piacere di vivere. Consigliato per ogni malattia psicosomatica: depressione, gastriti, problemi ginecologici, asma, cefalee, ecc.

Tecniche rilassamento corporeo per ridurre l'ansia

Ricontattare il proprio respiro profondo per riaprire le emozioni, sciogliere i blocchi e le tensioni della pancia e riaprire il cuore. Diventare consapevoli del proprio respiro consente di vivere liberamente e pienamente la propria energia vitale.

Stage di salute psicofisica all'aperto

Classi di esercizi di movimento energetico all'aperto (Tai Ci, Qi Gong, respirazione, psicosomatica, concentrazione mentale e altre tecniche) per rivitalizzare e risvegliare le energie del corpo.

Servizi specialistici di psicosomatica nel centro

- Visita medica specialistica psicosomatica
- Test mentale di psicosomatica e valutazione dello stress con scoperta organi di scarico
- Test mentale psicologico di personalità per scoprire e potenziare punti forti e deboli
- Psicoterapia individuale
- Psicoterapia di coppia
- Psicoterapia di gruppo
- Colloquio psicologico clinico sullo stress
- Biofeedback per la riduzione dello stress
- Distensione immaginativa individuale e di gruppo
- Work-shop di gruppo sabato-domenica a Roma o fuori per training psicologico e rilassamento



Cure mediche polispecialistiche

Medici di alta preparazione in psicosomatica sono a vostra disposizione nelle seguenti specializzazioni:

- Medicina generale e psicosomatica
- Cardiologia
- Dermatologia
- Dietologia
- Endocrinologia
- Gastroenterologia
- Ginecologia
- Fisioterapia
- Neurologia
- Osteopatia
- Psichiatria

UNA RICERCA IN PSICOSOMATICA A CURA DI CENPIS

MOTIVAZIONI ALLA RICERCA

Lo stress è un killer nascosto che sta dilagando sempre di più: “Ogni anno colpisce il doppio dei soggetti dell’anno precedente.” A tutti gli effetti è una vera **epidemia silenziosa a lento decorso** che esplode solo quando è troppo tardi per fermarla.

Il Cenis, con il progetto Europeo “Promuovere il benessere fisico e mentale nell’Europa del 2000” iniziato con un convegno nella sede del Parlamento Europeo il 30 novembre 2002, ha coinvolto scuole e medici specialisti a Roma, varando una ricerca scientifica sui disturbi psicosomatici.

Il progetto è durato cinque anni e ha avuto come obiettivo la promozione della salute fisica e mentale nei bambini, adolescenti ed adulti attraverso corsi di formazione sul benessere psicofisico. Inoltre nel 2005-2006 ha effettuato un’interessante ricerca sui disturbi psicosomatici di 932 adolescenti.

DESCRIZIONE INDAGINE

L’Equipe di psicologi Cenis ha svolto il lavoro di ricerca nelle 10 scuole selezionate per il progetto da ottobre 2005 ad aprile 2006 sensibilizzando prima gli adolescenti con corsi di formazione per motivarli ad impegnarsi nella compilazione del questionario d’indagine.

Le scuole sono : Avogadro, Convitto Nazionale, Diaz, Kennedy, Mameli, Plinio, Tacito, Via Asmara, Vivona, Margherita di Savoia. Gli aspetti sondati si riferiscono in particolare alle



tensioni emotive cui sono sottoposti oggi gli adolescenti, alle loro reazioni e meccanismi di difesa. Le risposte degli alunni sono state riportate e analizzate in modo significativo, elaborandole in percentuali e differenziandole per classi di appartenenza. Gli psicologi Cenpis hanno somministrato agli alunni scelti per campione tra i 15 e 16 anni su un totale di 932 adolescenti.

Lo strumento di ricerca usato è un questionario con risposte chiuse. È stato scelto questo tipo per impedire fattori di disturbo da interpretazione soggettiva dell'esaminatore nel corso dell'elaborazione scientifica.

ALCUNI RISULTATI SIGNIFICATIVI DELLA RICERCA

Dall'analisi dei dati significativi si può dedurre che lo stress ed i disturbi psicosomatici sono presenti già nell'adolescenza e si presenta soprattutto con disturbi gastrointestinali e d'ansia. La causa di fondo dello stress è una vita frenetica, piena di tensioni, ansia, paura di non riuscire e di basso livello della qualità della vita. La consapevolezza dello stress è bassa ed occorre una efficace opera di prevenzione ed educazione alla salute per prevenire e curare in tempo. L'adolescente non mette in atto un sistema di difesa dallo stress e dai disturbi psicosomatici perché non conosce il modello psicosomatico corpo-mente e non affronta direttamente le cause emozionali profonde dentro di lui ma combatte solo i sintomi sul corpo. Occorre un'azione futura di prevenzione e cura dello stress soprattutto per migliorare la qualità della vita.

Alcune risposte percentuali significative

In che modo lo stress pregiudica i risultati ?

Negativamente	18,7
Difficoltà/Impossibilità di svolgere i compiti	16,3
Incomprensione nei rapporti	1,8
Concentrazione ridotta/stanchezza	21,8
Aumento di nervosismo e/o aggressività	6,9
Altro	8,0
Non so / non risponde	26,5

Espressioni fisiche dello stress che hai più di frequente

mal di testa	14,9
mal di pancia	6,4
mal di stomaco	5,3
Pianto	10,8
mancanza di appetito	5,4
aumento di appetito	6,0



Ansia	14,5
Insonnia	5,5
disturbi della pelle	1,8
Tachicardia	2,7
disturbi mestruali	2,8
Stanchezza	16,3
caduta capelli	1,9
ansia da prestazione	3,2
Altro	1,8

Espressioni psicologiche dello stress che hai più di frequente

paura di non farcela	31,1
morale basso	29,0
bassa autostima	21,2
difficoltà nelle relazioni	10,9
difficoltà con l'altro sesso	5,1
Altro	2,3

In che modo il benessere influisce sui risultati ?

Instaurare rapporti interspers. positivi	3,3
Maggiore sicurezza	24,7
Si ottengono risultati positivi	22,7
Maggiore impegno	11,6
Sono sereno e tranquillo	6,4
Altro	4,7
Non so/non risponde	26,6