

## Rapporto tra mente e corpo nelle malattie di grave entità

Perché certi pazienti guariscono mentre altri peggiorano le proprie condizioni di salute, benché la diagnosi sia uguale?

La differenza fondamentale risiede nell'approccio mentale nei confronti della malattia e nell'atteggiamento positivo verso la vita.

La reazione del corpo alle cure mediche è influenzata dalle nostre idee sull'efficacia delle cure stesse e dalla fiducia che nutriamo verso i medici che ci curano. La malattia non costituisce solo un problema fisico ma un problema della persona nella sua totalità.

E' importante anche la visione sociale del malato che troppo spesso non aiuta quest'ultimo ad andare oltre l'esserlo. In tal senso un esempio eclatante è il malato di cancro. Non importa se nella sua vita questi ha svolto o tuttora svolge ruoli importanti (nel lavoro, nella famiglia, tra gli amici), se ha grosse qualità (intelligenza, senso dell'umorismo, generosità), dal momento in cui gli viene diagnosticata la malattia diventa solo ed unicamente "il malato di cancro". E questo, come si può facilmente immaginare, diventa un incastro in più nell'incastro del dolore e della sofferenza insite nella condizione di malato.

Dunque la lettura personale, oltre che quella sociale, della malattia condizionano fortemente il risultato.

Gli innumerevoli studi sull'effetto placebo hanno obbligato la medicina a modificare il proprio orientamento meccanicistico. Oramai prevalentemente si considera la mente ed il corpo come un unico sistema integrato. Già nel secondo secolo d.C., il medico Galeno osservava che le donne dal temperamento sereno erano meno portate ad ammalarsi. Nel 1701 il dott. Gendrom citava l'influenza delle "tragedie della vita come occasione di gravi guai e sofferenze".

Analizziamo ora due dei diversi aspetti che concorrono a creare la differenza tra chi guarisce, o continua la propria esistenza in maniera dignitosa, e chi invece no: la profezia che si auto avvera e i "vantaggi" secondari dell'essere malato.

Non è da trascurare la "profezia che si auto avvera", vale a dire quelle situazioni in cui ci aspettiamo che qualcosa si verifichi e agiamo inconsapevolmente in modo che aumentino le probabilità che si realizzi. Per esempio, se la persona si aspetta di guarire, con ogni probabilità si ricorderà di prendere i farmaci e si atterrà alle indicazioni del medico aumentando così le probabilità di guarigione. Se, invece, si aspetta di morire o di peggiorare, è probabile che penserà inutile o inadeguato seguire ciò che il medico gli prescrive. Sono esempi che fanno comprendere una delle principali caratteristiche della profezia che si autoavvera, il "rinforzo circolare", per cui l'aspettativa del successo spesso porta a raggiungerlo e viceversa.

E' importante, quindi, aiutare i pazienti ad identificare le modalità con cui partecipano all'insorgere della malattia. Questa autoanalisi non serve certo ad evocare la colpa ma ha la funzione, per la persona, di identificare i propri comportamenti per trasformarli da disfunzionali in utili alla guarigione o al miglioramento delle proprie condizioni. Alcune persone possono indirettamente aver "partecipato" all'insorgere della malattia permettendo l'accesso nella loro vita di eccessivi stress, oppure rifiutando di riconoscere di avere dei limiti emotivi; altre possono aver subordinato se stessi dando priorità al proprio sistema di appartenenza (parenti, colleghi, aspettative sociali, ecc.); altre possono aver reagito agli stress con un atteggiamento mentale di disperazione o senso di abbandono.

Altro aspetto importante nel lavorare con pazienti affetti da malattie non di facile cura medica è l'evidenziare i "vantaggi" della malattia. La nostra società basa l'autostima sulla produttività. L'espressione delle emozioni viene scoraggiata in nome dell'obiettivo da raggiungere: il successo, la carriera, i risultati da portare, l'apparire. In una società così determinata la malattia può avere una importante funzione. Ci si aspetta una reazione emotiva (che quindi viene "concessa"...) dalla persona che scopre di essere malata. Attraverso la malattia, il malato può chiedere alle persone importanti ciò che spesso, nell'essere in salute, non ha mai chiesto, vale a dire affetto, vicinanza, sostegno. Quindi, attraverso la malattia, paradossalmente la persona può offrirsi la possibilità di soddisfare i propri bisogni che, a livello cosciente, non ha avuto la possibilità di soddisfare. La malattia procura tanta sofferenza e dolore ma rende possibile anche darsi e avere il "permesso" di mettere in atto comportamenti che, in salute, non avrebbe adottato. C'è il rischio che, paradossalmente, si arrivi alla situazione in cui i periodi di malattia possono apparire come gli unici in cui sembra accettabile sottrarsi alle responsabilità e alle pressioni della vita e a badare a sé senza sensi di colpa e senza la necessità di dare tante spiegazioni. La malattia però può diventare una trappola in quanto, se si arriva ad interiorizzare che per vivere esperienze di amore, attenzione e rilassamento sia necessario ammalarsi, si fermerà dentro l'interesse a rimanere malati. E' importante arrivare ad essere ed avere ciò che più emotivamente si desidera non pagando il prezzo, veramente troppo alto, di cui alcune malattie sono portatrici (se si pensa al cancro...), ma cercando di modificare le regole che sinora non hanno permesso di prestare la giusta attenzione ai propri bisogni emotivi.

Più in avanti si affronterà lo stesso tema trattato in queste riflessioni puntando l'attenzione sull'importanza del sistema di appartenenza (famiglia, parenti, amici) nel meglio definire per l'individuo modalità emotive adeguate per affrontare la malattia e i cambiamenti che essa comporta per tutte le persone coinvolte.