

## Prevenzione anche per la psiche

a cura della **Dott.ssa Roberta Gardini - Psicologa e Psicoterapeuta**

I disagi psicologici sono sempre più diffusi e comportano una elevata sofferenza in chi ne soffre. Il soggetto spesso non sa come ed a chi chiedere aiuto, si vergogna delle sue sensazioni, teme i giudizi delle persone che lo circondano. Alla comparsa dei primi sintomi, la persona che ne è portatrice, può reagire sottovalutandoli, nascondendoli o giustificandoli. Altre volte, prevale la tendenza a cercare o demandare la responsabilità, di tali sensazioni che ci fanno stare male, a riscontri in disagi fisici, consultando medici e facendo un gran numero di esami clinici.

Tutte queste reazioni non alleviano il disagio e la sofferenza, ma ritardano l'attuazione di un trattamento appropriato.

Generalmente le persone accedono allo studio di psicoterapia per mezzo di segnalazioni ricevute da altri pazienti trattati nello stesso studio, o per mezzo di indicazioni e avviamenti attuati da altri specialisti che hanno in cura la stessa persona, o per mezzo di conoscenze di specialisti dello studio avvenute tramite pubblicazioni degli articoli scritti, o anche per mezzo di vie casuali come la lettura di spazi informativi sugli elenchi telefonici, riviste specializzate, internet, ecc. Questi ultimi mezzi casuali, sembrano utilizzati abbastanza frequentemente dall'utenza, anche perché spesso le persone sentono la necessità, all'inizio, di accedere allo studio psicoterapeutico in modo riservato ed anonimo. Per cui spesso, preferiscono non parlarne con nessuno e scelgono lo psicoterapeuta casualmente, affidandosi ad una scelta individuale fondata sul proprio intuito. Questo avviene anche per enormi pregiudizi e vergogne che continuano a sussistere in molte persone, circa il disturbo psichico e circa la cura psicoterapeutica.

Inoltre, è molto meno frequente che persone, anche se erudite ed informate, si servano della psicoterapia come strumento di crescita e perfezionamento personale. Ciò dipende anche da una base culturale arcaica che impone all'individuo la convinzione dell'autosufficienza e del "non aver mai bisogno di nessun estraneo alla famiglia", pena l'essere etichettato un debole, tarato, o traditore. Anche questa obsoleta contaminazione tradizionale contribuisce al fatto che giungono spesso in psicoterapia persone, solo quando sono ormai ad un punto estremo della loro condizione, anziché decidere di andare in psicoterapia in tempo utile.

Tuttavia attualmente sembra maturata una certa sensibilità sul versante della "prevenzione anche per la psiche".

C'è una tendenza sempre più forte nella psicologia occidentale per la quale non si è più concentrati soltanto sulla guarigione dal disagio o dalla malattia vera e propria, ma si cerca, anche in chi "sta bene" di puntare a una qualità della vita migliore. Esattamente come è avvenuto per il corpo, dove non basta più non avere una polmonite o peggio, ma si cerca il benessere, adottando uno stile di vita adeguato, così avviene per la psiche. E se per il corpo si parla benessere, per quanto riguarda la mente si ricomincia ad usare il termine "benessere psicologico".

L'approccio della psicologia è olistico, ma nel senso che alla composizione di una vita armoniosa rientrano molti aspetti differenti, praticamente tutti quelli con cui si entra in contatto, dall'alimentazione all'ambiente, sia quello artificiale come la casa che ci si cuce addosso, sia quello naturale nel quale si potrebbe far rientrare anche in nostro rapporto con la natura e ovviamente, anche il rapporto con la salute del corpo. Ed è in questo senso che si apprezza l'importanza di una maggiore consapevolezza di sé ai fini del benessere mentale. Infatti, tra lo stato della propria cartella clinica e il benessere psicologico non esiste una relazione diretta, esiste semmai tra il benessere e la percezione che la persona ha, della propria salute, vale a dire che la malattia è un impedimento al proprio benessere, al di là delle limitazioni fisiche, soltanto nella misura in cui non si riesce a porla in prospettiva rispetto a tutti gli altri fatti della vita, ma continua a porsi davanti al proprio sguardo sul mondo, impedendo di vedere altro.

Sembra una considerazione semplice, ma va tenuto presente che oggi anche gli studi clinici sulle malattie croniche cominciano ad adottare il criterio della "salute percepita", per giudicare l'efficacia di certi schemi di trattamento, anche per alcune patologie croniche con alto contenuto inabilitante.

E, come la salute è solo un prerequisito, lo stesso vale per altre condizioni spesso inseguite in modo spasmodico come panacea di tutti i mali, dalla bellezza al successo. E' logico che alcune condizioni materiali hanno un effetto abbastanza marcato, intelligenza e disponibilità economica, per esempio, costituiscono un aiuto al benessere ma hanno una sorta di "effetto tetto": oltre un certo livello la loro influenza non cresce.

Un altro aspetto interessante della psicologia tesa al benessere mentale è l'uso che viene proposto di diverse tecniche che sono nate nella clinica vera e propria ai fini del "benessere del proprio io", dalle pratiche di rilassamento al biofeedback, che sono metodiche fisiche, alle tecniche mentali di verbalizzazione e immaginazione creativa. Insomma buona parte del bagaglio che lo psicoterapeuta impiega nei trattamenti delle varie patologie, trova una sua efficacia in questo campo apparentemente più soft.

Attualmente, però, l'indicazione più generale, sulla quale tutti gli approcci psicoterapeutici sembrano concordare, è che **“non si può prescindere da una buona conoscenza di sé”; non fosse altro che per evitare di porsi obiettivi irrealistici e di cercare di vivere il presente in pienezza, consci di quello che succede dentro e fuori di sé, nel qui ed ora.**

Un filosofo oggi un po' trascurato, Martin Heidegger, padre dell'esistenzialismo, già dall'inizio del secolo scorso aveva indicato la continua proiezione in avanti come uno dei mali della modernità e, forse è il caso di tenerlo presente.