

Quando la rabbia parla con il corpo

Luigi Arpentì*

“Mens sana in corpore sano” locuzione latina di Giovenale interpretata modernamente nel senso che per avere sane le facoltà dell’anima, bisogna avere sane anche quelle del corpo e viceversa. È questo il campo d’indagine che la “medicina psicosomatica” esplora. Infatti il termine “medicina psicosomatica” sta ad indicare lo studio delle reciproche interazioni tra gli aspetti emozionali e la fisiopatologia umana. In questo ambito l’uomo viene considerato come un’unità in cui la malattia si può manifestare a livello “fisico” come sintomo e a livello “psichico” come disagio. In altre parole il “corpo” è osservato nella duplice articolazione dell’oggettività sensoriale retta dal “codice biologico” e della soggettività dei vissuti caratterizzata dal “codice simbolico”

Mario (nome di comodo) viene indirizzato all’Unità Operativa di Psicologia Clinica dal suo medico di base per una colite la cui base eziologica è di difficile individuazione. È un giovane uomo di 27 anni, scapolo, ben curato, faccia pulita, longilineo. Durante il primo colloquio, avvenuto il 14 ottobre, racconta di soffrire di vari disturbi a livello fisico risalenti al 2003 al tempo dell’apertura dell’attività commerciale, disturbi che si manifestano al mattino con nausea e, successivamente dopo qualche anno, durante il giorno con scariche diarroiche. Gli esami clinici non hanno evidenziato patologie di natura organica. Nel 2006 per un’alta febbre viene ricoverato per 4 giorni in ospedale, gli esami clinici accertano una forma acuta di gastroenterite.

La sua attività commerciale lo costringe a lavorare anche 12 ore al giorno. Svolge l’attività da solo anche se riceve un aiuto dal fratello maggiore che di sera cura la parte amministrativa. Ritiene di essere sottoposto a pesante stress lavorativo. Dice di portarsi a casa le preoccupazioni e di tenere tutto dentro, sente paura per le cose nuove. Riandando al passato ricorda di essere stato iscritto al conservatorio all’età di 10 anni poi ha smesso. Si emoziona, piange e racconta che durante le ultime vacanze è stato molto male, ha avuto attacchi di panico ed è stato costretto a ricorrere al medico. Secondo di due figli, vive in famiglia con i genitori e la nonna materna. Il fratello maggiore vive con la propria famiglia fuori dal nucleo familiare di origine. Definisce “stupendo” il rapporto familiare anche se parla della madre come di un “caterpillar” mentre il padre viene descritto come molto comprensivo. Il padre anni fa è stato affetto da esaurimento nervoso, depressione e disturbi del pensiero.

È stato fidanzato fino ad un anno addietro ma poi è finita pur conservando con la ex fidanzata un bellissimo rapporto. Non ha idea di fidanzarsi, non gli va di render conto ad una fidanzata. Sul piano sociale frequenta amici definiti “stupendi”.

Durante i colloqui successivi tento di approfondire quei temi che possano portare elementi utili ad inquadrare i disturbi in un ambito psicosomatico.

I disturbi cominciano a manifestarsi al tempo in cui decide, in accordo con la famiglia, ad iniziare l’attività commerciale di vendita di ricambi di auto e ampliandola con l’[attività di trasformazione delle automobili di serie in macchine fortemente modificate](#) nella carrozzeria e nella meccanica.

La valenza dell’attività lavorativa sullo sviluppo della malattia avrà un ruolo rilevante sulla evoluzione della stessa per cui vale la pena descrivere più approfonditamente il percorso fin dall’inizio.

Mario prende il negozio da una società di leasing che ha trasformato un edificio rilevato da un concessionario d’auto, frazionando la struttura muraria in tre parti delle quali una a negozio di parrucchiere e l’altra a ristorante, la terza presa dallo stesso concessionario. Il leasing ha una durata di 18 anni da scontare in rate mensili. I tre negozi affacciano su un spazio interno utilizzato in comune dai tre affittuari.

Il progetto di allargare l’attività oltre la vendita di pezzi di ricambio è ritenuto molto ambizioso anche dal punto di vista burocratico essendo necessario, spesso, produrre una nuova certificazione di circolabilità per le radicali modifiche apportate. Le modifiche sia della parte meccanica che dell’allestimento vengono eseguite da ditte specializzate operanti nella zona.

Le difficoltà del progetto vengono in parte superate con la promessa di un appoggio da parte dall’ex proprietario della concessionaria, ora ristoratore, che prende Mario “sotto tutela” mettendo a disposizione la sua competenza di concessionario di auto.

L’amicizia si estende all’intera famiglia concretizzandosi in reciproci inviti a pranzo e in una occasione anche con l’invito, da parte dell’ex concessionario, a trascorrere qualche giorno sul proprio yacht.

Ma durante il proseguo dei lavori di ristrutturazione si verificano le prime difficoltà e le conseguenti incomprensioni tra Mario e l’ex concessionario fino alla rottura totale di ogni rapporto che sfocia in controversie regolate da denunce e contro denunce all’autorità giudiziaria.

Intanto l’attività lavorativa lo assorbe molto. I clienti sono prevalentemente giovani, che come è noto, sono attenti alle mode, avidi di novità e vogliosi di primeggiare sui coetanei dando all’automobile il valore di uno status sociale. Tutto ciò costringe Mario ad un intenso lavoro di ricerca dei prodotti innovativi e di promozione della propria attività su riviste specializzate. Egli cerca di accontentare tutti curando di persona i minimi particolari. Piuttosto che correre il rischio di non accontentare qualcuno si carica di preoccupazione senza esternarle. Afferma: “tengo tutto dentro”.

Tra il 2008 e il 2009, probabilmente per questo eccesso di stress, la gastroenterite subisce un viraggio verso la colite manifestandosi con conseguenti improvvise e violente scariche diarroiche. Gli esami del sangue ed una ecografia escludono patologie fisiche. L’aggravarsi dei sintomi culmina con l’insorgenza di emorroidi per cui lo specialista ritiene necessario intervenire chirurgicamente. Ultimamente le emorroidi hanno avuto una recidiva con l’inizio di un prolasso. Ai sintomi appena descritti si associano in particolari circostanze nausea e mal di testa.

L’intero quadro sintomatico si riflette sul piano psichico con timori di varia natura comprendente la paura di frequentare amici o allontanarsi dai luoghi conosciuti per l’ansia di dover andare in bagno improvvisamente.

La decisione di ricorrere ad un aiuto psicologico viene presa in seguito al consiglio di un medico della guardia medica di una località della Sicilia alla quale Mario si rivolge dopo aver trascorso tre giorni a letto durante la vacanza estiva con gli amici.

Egli ammette di non aver mai pensato di dover ricorrere ad un aiuto psicologico dal momento che è sempre stato considerato il “consulente” dal gruppo di amiche ed amici che si rivolgono a lui quando hanno necessità di un consiglio. Specialmente le amiche trovano in lui una persona con la quale potersi confidare.

Mario è stato fidanzato per quattro anni ma da un anno e mezzo è single. È “corteggiato” da una ragazza e dai genitori di lei con i quali tiene buoni rapporti ma lui dice di non provare sentimenti amorosi e di non sentire impellenti esigenze sessuali.

Ad un colloquio successivo riferisce di aver trascorso il fine settimana in ospedale per uno pneumotorace spontaneo. In ospedale hanno dato assicurazione che lo pneumotorace era di lieve entità e quindi riassorbibile spontaneamente. In ospedale si è sentito tranquillo, non è stato preoccupato anche tenendo conto della prospettiva di un eventuale intervento chirurgico.

Gli ho parlato della necessità di ridurre lo stato di ansia ricorrendo ad una delle tecniche di rilassamento che nel suo caso può essere il training autogeno. Ricevuto l’assenso gli assegno il primo gradino di allenamento della pesantezza del braccio destro.

All’incontro successivo riferisce di provare ancora disagio ad uscire con gli amici per il perdurare della sensazione di ansia, stanchezza, vertigini e attacchi diarroici, però di provare sensazioni nuove nel fare l’esercizio di training autogeno: sente un torpore, un qualcosa che si muove in corrispondenza dei muscoli dell’avambraccio e alla mano

e più energia tra il palmo della mano e la superficie di appoggio della stessa.

Man mano riporta di sentirsi meglio, la conferma l’ha ricevuta anche dalla mamma che gli ha detto di vederlo con gli occhi più aperti. Nell’esercizio della pesantezza delle braccia riporta la sensazione di avere la mani enormi e la settimana successiva riporta la sensazione di non essere a contatto sul letto, di levitare.

Lo psichiatra gli ha prescritto Cipralex gocce 10mg al giorno. Nei primi giorni prova nausea e modificazioni nel ritmo sonno veglia.

La prima svolta coincide con l’invito rivolto da un amico a trascorrere l’imminente capodanno in una località montana insieme alla fidanzata dello stesso e una ragazza amica dei tre. L’invito gli procura grande turbamento, non sa decidere, teme di sentirsi male. Gli chiedo di rievocare i recenti successi provati quando, pur timoroso, ha accettato di mangiare con tranquillità un tiramisù offertogli da un’amica e di non aver avuto alcuna scarica diarroica.

Gli consiglio di interrogare Mario il “saggio” e chiedere di consigliargli la migliore decisione. Si concentra brevemente e dice: “Con chi parlo? Adesso siamo in tre. Il positivo dice di andare, il sabotatore dice di non andare ed io che mi trovo tra queste due soluzioni. Anzi, a ben ascoltare, il sabotatore dice: al mattino ti alzi con il mal di pancia, se hai bisogno di un bagno e sei fuori son problemi”. Gli raccomando, al ritorno a casa, di mettersi in poltrona, di rilassarsi come ormai sa fare e dialogare con il Saggio; una volta presa la decisione di non ritornare più sull’argomento.

Già nello stesso pomeriggio del 29 dicembre decide di far parte del gruppo. Dopo due giorni, il 31 di dicembre, appena arrivati nella località di montagna dice: “ho spento tutto, non ho pensato al lavoro, alla famiglia”. Si è lasciato andare. E qui avviene, per la prima volta da anni a questa parte, che la colite gli passa: “era una vita che non facevo le feci solide” dice con una punta di orgoglio. Con la ragazza dice di aver fatto un’esperienza molto bella, stando insieme ha potuto conoscere bene il suo carattere, dormendo nella stessa camera in letti separati. Non ha provato desiderio sessuale.

Gli chiedo se ha delle fantasie sessuali. Dice di non sentirne il bisogno, come non sente il bisogno di innamorarsi. Di tanto in tanto c’è un’amica sposata che lo provoca con qualche bacio ma lui dice di non provare nulla di “questo istinto animalesco”.

Quest’ultima espressione mi stupisce, gli chiedo di formulare meglio il pensiero e lui racconta di aver avuto per amica una ragazza pulita, onesta e sincera e il pensiero sessuale che lo assaliva gli faceva provare disagio.

Ho avuto per un istante il pensiero che potesse essere omosessuale, anche se non in maniera proclamata. Gli ho accennato questa possibilità e lui molto onestamente ha ammesso che anche qualche amico gli ha prospettato questa eventualità.

Si ferma a riflettere su quanto appena detto e avanza l’ipotesi che questo malinteso possa essere stato generato dal suo atteggiamento remissivo messo in atto inconsapevolmente fin dall’inizio della sua attività lavorativa e poi esteso alla vita di tutti i giorni. Racconta che in passato ha fatto parte della protezione civile e ricorda di essere stato un ribelle, sempre pronto a criticare l’organizzazione, il lavoro e i comportamenti degli altri volontari tanto che l’hanno affiancato ad un volontario anziano che ben sopporta queste sue intemperanze. Oggi riconosce che ha compresso questa parte ribelle, probabilmente per dimostrare senso di responsabilità ai suoi genitori che tanto hanno investito nella sua attività.

A questo punto del percorso tento un bilancio: Mario, grazie anche alla sua forte motivazione può vantare un successo sul fronte della colite e un miglioramento sul fronte della consapevolezza. Egli continua ad eseguire gli esercizi del training autogeno ma da questo momento gli propongo il primo esercizio tratto dalla Psicoterapia Immaginativa Integrata ad Espressione Corporea (PIIEC), tecnica elaborata dal dott. Parietti e collaboratori dell’Istituto Riza. Trattasi della Contrazione/Distensione agita nella quale al paziente viene chiesto di contrarre e successivamente decontrarre i muscoli dei vari distretti corporei.

Dopo qualche settimana Mario riporta che quest’ultimo esercizio eseguito a letto prima di dormire gli dà il controllo del

corpo, gli regolarizza il respiro, gli permette di addormentarsi subito.

L'aumento della consapevolezza porta Mario a fare alcune riflessioni come quella volta che, a piedi, si è trovato a sorpassare una persona che camminava con passo normale, Mario lo ha sorpassato e a questo punto si è reso conto di star camminando velocemente senza averne necessità. Questa consapevolezza gli ha fatto rallentare il passo e provare tranquillità. Riporta di essersi reso conto che nel corso di questi anni ha vissuto in una sorta di sdoppiamento. In passato non gli sarebbe mai venuto in mente di camminare velocemente senza averne un motivo. L'altra riflessione l'ha esternata al padre. Avendo avuto una sera la possibilità di avere un colloquio molto sereno con il genitore, gli ha parlato del sesso e del fatto che alcuni amici ritengono che lui possa essere omosessuale. Il padre, che lo conosce bene, gli dice che qualsiasi persona nelle sue condizioni lavorative - rese molto pesanti per la defezione di quella persona che diceva essere un secondo padre e che prima si era detta disponibile a supportarlo totalmente dal punto di vista professionale e parzialmente dal punto di vista economico ma che poi si è allontanato lasciando l'intero leasing sulle sue spalle - avrebbe avuto gli stessi suoi comportamenti. Gli ha ancora detto che se le donne non gli procurano stimoli sessuali non deve farsi problemi per queste dicerie perché è possibile che il suo disinteresse possa dipendere dall'eccessivo rispetto per le donne e in genere per le altre persone. Fa parte del suo carattere. Indubbiamente l'attività lavorativa assorbe buona parte delle sue energie, specialmente a livello di pensiero. Spesso pensa ai genitori che hanno investito tutti i loro risparmi nel nuovo negozio privandosi di altri acquisti. È pervaso da un lieve senso di colpa.

Tutte le persone che lo hanno conosciuto, e ci tiene a dirlo, è conosciuto a livello nazionale – lo ritengono molto bravo. Ma questo non gli dà “pienezza”. Il negozio l'ha costretto ad ingenti cambiamenti nel comportamento: per mantenere il cliente è costretto ad essere accondiscendente anche contro la propria natura. È consapevole che nel suo lavoro il cliente è importante e a maggior ragione nel suo settore dove il tipo di servizi offerto non è essenziale, è uno sfizio che il cliente è disposto a pagare bene pur ammettendo che prevalentemente sono clienti esigenti e capricciosi.

L'incontro successivo viene dedicato ai sogni che si sono presentati durante le settimane precedenti: sogni devastanti. In particolare riporta un sogno molto vivo che gli è rimasto impresso per più giorni: “Mi sveglio sudato. Sono io che agisco in prima persona, picchio, corro. Sono giù in garage dove c'è mia madre. Le chiedo dove sia mio padre, è di sopra con la porta chiusa e si sente che parla con una donna. Torno giù vedo mia madre che piange. Tornato su, spacco la porta urlando e picchio mio padre.”

Un'altra notte: “Un lago, e nel sogno dire alla persona che mi sta accanto che il lago sognato qualche tempo fa era più bello del lago visto nel sogno attuale”.

All'accentuarsi dell'attività onirica trascorre, contemporaneamente, delle notti insonni il cui pensiero ricorrente è su una notizia di cronaca che riporta l'arresto di una decina di persone che operano nello stesso settore lavorativo di Mario; costoro hanno falsificato i documenti relativi alla circolabilità delle auto modificate. L'insonnia gli permette comunque di elaborare una serie di nuovi progetti: “con la mente che lavora a ritmo continuo” riguardanti l'attività lavorativa. Ma in questo periodo si registra un cambiamento molto significativo: riguarda una pesante manifestazione di psoriasi nell'incavo fra le dita sul dorso di entrambe le mani, poca sul petto, sul collo, sotto il naso, sulla faccia. E tutto questo nel periodo di miglioramento dei disturbi provocati dalla colite. Effettivamente fa una certa impressione vedere le mani di Mario unte di pomata, arrossate e con tagli sottili sul dorso tra un dito e l'altro.

Al momento registro mentalmente questo mutamento e decido di portare avanti la tecnica della Psicoterapia Immaginativa Integrata ad Espressione Corporea compiendo un ulteriore passo in avanti con l'esecuzione della distensione immaginativa che consiste nell'eseguire gli stessi passaggi della distensione agita ma solo con l'immaginazione, escludendo cioè il movimento muscolare. Per l'insonnia di questo periodo gli vengono suggerite alcune strategie combinate di rilassamento e immaginazione attiva.

I rapporti con la madre, il padre e il fratello sono buoni specialmente dopo che la nonna è stata trasferita nel meridione da una zia. Fa attenzione a quello che mangia.

La distensione immaginativa produce le stesse sensazioni prodotte dalla distensione agita. Sente la tensione e la distensione nella parte del corpo in quel momento immaginata. Dice di essere maggiormente concentrato.

I risultati raggiunti gli infondono una tale fiducia che non vede l'ora di poter smettere di assumere il farmaco per verificare che il miglioramento dipende per la maggior parte dagli sforzi ai quali sta aderendo. Ricorda che negli ultimi 4, 5 anni aveva degli alti e bassi ma ne veniva fuori da solo. È confortato che il sabato precedente è riuscito ad andare a ballare con gli stessi amici con i quali ha trascorso il capodanno riuscendo a gustare di nuovo le sensazioni di sano benessere. È consapevole che questa fase “positiva” è da ascrivere anche al “clima” creato dai suoi amici più intimi: “mi adorano, me lo dicono più volte, cercano la mia amicizia”. Sta riprendendo gusto per il lavoro: “mi piace, spesso faccio da paciere per sistemare le inadempienze altrui”.

Riporto il discorso sul recente disturbo della psoriasi notando il passaggio del sintomo dalla colite alla psoriasi, sembra quasi uno spostamento del sintomo dal profondo alla superficie.

Sì, mi risponde, la psoriasi si è manifestata alle mani, soprattutto nell'incavo tra le dita, poco sul viso e sul collo, sul cuoio capelluto. Non mi dà particolarmente fastidio.

La tengo sotto controllo con la crema che mi è stata prescritta. Quando devo stringere la mano a qualcuno lo avverto che la mano può essere unta. In alcuni momenti la pelle si spacca mostrando il rosso sottostante ma non sanguina.

Osservo che sembra quasi che il fuoco della creatività voglia emergere.

“Mi ritengo abbastanza creativo, ho tante idee: ora sto rifacendo la mia Smart ricolorandola completamente comprendendo anche i cerchi delle ruote colorati in oro e nero. Ho anche colorato la camera come volevo io: soffitto

marrone, pareti bianco avorio tendente al salmone. Mio padre mi ha dipinto due quadri: uno astratto con un punto bianco in mezzo rappresentante la nascita di una persona pura contornato da linee di colore che vanno dal chiaro allo scuro rappresentanti cose belle e brutte che segnano il nostro cammino. Il mio amico falegname mi ha fatto dei quadretti in legno. Cerco di dare un senso a tutto quello che mi circonda.”

L'incontro successivo mette in mostra un Mario inedito: “Sono molto arrabbiato con l'Italia e le sue leggi assurde e con il proprietario del negozio. Lo ammazzerei e non me ne pentirei. Questo è quel padre che mi aveva preso sotto la sua protezione. Alla fine si è rivelato per quello che è.”

Questo inaspettato sfogo di Mario mi coglie di sorpresa.

Avevo sempre avuto di fronte un giovane uomo misurato nelle parole e nei gesti. Lui stesso si era definito persona esente dagli odi e dai rancori.

Alla fine dello sfogo mi astengo da qualsiasi giudizio ma non posso astenermi dal consigliare Mario di fare il possibile per stare lontano dalle azioni giudiziarie e dalle liti di qualsiasi genere, principalmente per un principio utilitaristico: salvaguardare la propria salute fisica e mentale.

Durante l'incontro successivo chiedo a Mario se il consiglio della volta scorsa di tenersi lontano dalle azioni giudiziarie gli avesse suscitato qualche riflessione.

E lui: “Mi sento nervoso, agitato, iperattivo, dico troppe cose in un solo istante e brucio le parole. Mi sento frenetico e molto stanco, suscettibile.”

Evidentemente il consiglio di tenersi lontano dall'attività giudiziaria gli ha provocato qualche tensione, anche per il fatto che le azioni giudiziarie sono partite dalla controparte.

Gli parlo dell'aggressività come forza necessaria alla vita e all'utilizzo di questa forza in modo modulato e costruttivo. Per chiarire meglio il concetto di modulazione utilizzo l'esempio della diga del Vajont che era stata progettata per raccogliere nel bacino formato dalla stessa una grande quantità di acqua che, attraverso canalizzazioni, azionano delle turbine che a loro volta muovono generatori per la produzione dell'elettricità. Quindi grande energia potenziale modulata a seconda delle necessità.

Ma nel giorno che una frana staccatasi dal monte Toc invade il bacino permettendo all'acqua di fuoriuscire violentemente dal proprio alveo, quell'energia senza più controllo produce distruzione e morte nelle valli circostanti. Ma nonostante la metafora della diga del Vajont il discorso ritorna sempre sul dissidio con l'ex concessionario: “giovedì scorso avevo intenzione di affrontarlo poi il mio papà mi ha dissuaso e ha cercato di tranquillizzarmi. Ma il pensiero ritorna sempre sugli stessi punti: mi sento offeso, calpestato, amareggiato di aver dato fiducia e aver ricevuto solo del male. Mi vengono in mente le lettere mandate da lui al mio avvocato e alla società di leasing tendenti a screditare il mio operato, a svilire la mia attività.”

Ricostruisce ancora la progressione della lite iniziata durante i lavori di ristrutturazione dell'immobile. Nel rimodellare la rampa che porta al box, essendo la stessa in curva si accorge a lavori completati di riuscire con molta difficoltà a raggiungere il box per un errore di inclinazione del pavimento e per analogo errore di modellamento della rampa non riesce a montare un portone di quattro ante già costruito ad hoc. Questo episodio genera un successivo litigio per una pubblicità sul giornale locale, concordata solo verbalmente, sul quale si uniscono i due marchi per promuovere i prodotti delle rispettive attività. Dopo l'episodio appena descritto l'ex proprietario denuncia Mario accusandolo di voler utilizzare il suo marchio per farsi una indebita pubblicità. Ma quello che ha fatto precipitare la situazione è stata l'ultima denuncia ricevuta per non aver voluto pagare un terzo della spesa della corrente elettrica per l'illuminazione del

parcheggio, parcheggio di proprietà dell'ex concessionario. Alla fine del colloquio Mario ha espresso rammarico per il suo stato d'animo che lo ha portato a dare una lieve sberla per scherzo alla sua ex fidanzata che lei invece ha sentito come una sberla che le ha fatto male. Mostra la lettera inviatagli dall'ex concessionario affinché, dopo averla letta, mi renda conto con quale tipo di persona lui è costretto a relazionarsi.

“Per me la vita è correttezza, per quale motivo gli altri devono permettersi di comportarsi in maniera così incivile? Non accetto essere provocato, sono disponibile a fargliela pagare”.

Consiglio di mettere da parte, fare scivolare questi torti per evitare di essere presi in un vortice di aggressività ma Mario non ci sta, non riesce ad accettare il consiglio.

“Centinaia di persone mi ammirano, ma se una persona mi fa uno sgarro.... tutto questo schifo è successo da un anno e mezzo. Ho cercato di sfogarlo sul mio lavoro e sono certo che quando lui vede le mie macchine si tortura il cervello. Non mi sono mai dato arie e faccio con piacere tutti questi sbattimenti. Ieri sera mi sono arrabbiato perché una cliente mi ha fermato l'invio della sua macchina alla fiera di Rimini. Ieri ci ho rimesso 800 Euro per il costo di una omologazione non preventivata correttamente, questo perché, per me, il cliente deve rimanere soddisfatto. Tutti questi ostacoli moralmente mi ammazzano”.

Al 15 aprile sono trascorsi 6 mesi di colloqui con la cadenza di un colloquio a settimana quando Mario irrompe nello studio e mostrando entrambe le mani mi dice che la psoriasi è andata via completamente. Gli chiedo di raccontarmi come è avvenuto tutto ciò.

“A fine marzo c'è stata l'udienza sulla causa che il concessionario ha tentato accusandomi di aver utilizzato il suo marchio e fatto pubblicità sul giornale locale. Al giudice ho dato la mia versione dei fatti. Lui con la solita prosopopea ha descritto la sua carriera sempre esemplare e giù con questi toni trionfalistici. Io ero molto nervoso. Poi sono tornato al negozio e ci sono rimasto fino a tarda ora a sbrigare il lavoro. Il pensiero riandava all'udienza e alle parole del concessionario, questo mi ha fatto aumentare la rabbia. Sono uscito fuori, ho visto quell'orribile palma finta che lui

ha installato nel piazzale interno, non ho resistito, mi sono avvicinato e ho cominciato a strapparla. Essendo la parte esterna in plastica dura, mi sono anche ferito i palmi delle mani. Ero animato da una furia calcolata. Questa palma io la odiavo, ho spesso chiesto al concessionario di rimuoverla ma lui quasi per farmi un dispetto non ha mai voluto rimuoverla.

Dopo questo sfogo, era ormai passata l'una di notte, sono ritornato a casa e ho dormito serenamente la restante parte della notte".

Questa esperienza gli consente di adottare un diverso atteggiamento sul lavoro: "sono sempre molto attento alle esigenze dei clienti ma mentre prima subivo le richieste ora cerco di aderire alle loro proposte con maggior distacco e reagire quando qualcosa è palesemente in contrasto con il buon senso e con il mio modo di vedere".

In questa fase di euforia e super attività ho consigliato Mario a non perdere di vista il suo benessere psicofisico e tenere sempre presente il detto di Gurdjiff "Ricordati di te".

A questo punto del percorso conveniamo che gli obiettivi siano stati, di massima, raggiunti. Concordiamo di abbandonare la cadenza degli incontri settimanali e vederci per ancora un paio di volte con cadenza mensile.

Gli incontri successivi vengono dedicati all'analisi delle tappe del percorso. Ciò determina in Mario una maggiore consapevolezza nelle proprie possibilità e la formulazione di nuovi propositi.

È di questo periodo l'approccio con una ragazza con la quale è uscito una sera. Racconta che a differenza di quando era fidanzato si è sentito molto rilassato e contento di essere uscito con lei: "abbiamo avuto una bella serata conclusasi innocentemente senza neanche un bacio, a me stava bene così, non è necessario seguire un copione. Lei dopo qualche giorno mi ha scritto chiedendomi se in quell'occasione la mia aspettativa fosse diversa, cioè se la serata doveva essere conclusa con un approccio più intimo.

Le ho risposto che ero contento della serata così come si era svolta".

L'approccio successivo è con una sua cliente: "donna bellissima, formosa come piace a me di età poco più che trentenne, a differenza di tutte le altre volte ci siamo lasciati andare ad un rapporto sessuale completo e di grande soddisfazione. Non assumendo ella la pillola, ho usato un preservativo che per l'occasione avevo preso con l'effetto ritardante. Sarà stato il preservativo o il clima disteso ho avuto l'eiaculazione in un tempo sufficientemente lungo da portare entrambi alla massima soddisfazione. Anche con questa ragazza abbiamo chiarito di aspettarci nulla da questa relazione se non la soddisfazione reciproca fin quando ne abbiamo voglia".

Anche negli altri ambiti relazionali sente di avere una posizione autonoma, non si identifica con la massa, si sente estraneo a tutti quelli che si perdono in discussioni infinite sul calcio e su altri argomenti del giorno. Questo non gli impedisce di avere discussioni e di mantenere la posizione quando sente di aver ragione.

Con orgoglio mi mostra la foto di un'auto con l'allestimento da lui progettato e il logo della nuova società.

«Ho messo la foto della macchina su facebook e un giorno un ragazzo riconoscendo la macchina ha detto: "Quello è Mario"».

Quest'ultima parte del racconto mi permette di verificare l'alto grado di autostima raggiunto da Mario; ad evitare l'allontanamento dalla realtà gli racconto dei tre "colpi" all'orgoglio che l'umanità ha dovuto subire negli ultimi tempi. Il primo quando l'uomo si rese conto di non essere al centro dell'universo e questo avvenne quando scoprì che la Terra che ruotava intorno al Sole e non il contrario, il secondo quando Darwin dimostrò che l'uomo discende dalla scimmia, il terzo quando Freud mise in evidenza che l'uomo in massima parte non è padrone dei propri comportamenti ma che questi sono diretti per massima parte dall'istanza "inconscio".

Per cui la frase "vivo delle situazioni che si presentano man mano" è proprio indicata per mettere l'io un po' sullo sfondo e avere fiducia delle forze inconscie che sicuramente hanno una saggezza che spesso l'io non ha.

Mario negli incontri successivi continua a raccontare la sua autoanalisi. Vuole mantenere il buon risultato raggiunto facendo a meno dell'apporto farmacologico, per cui chiede ed ottiene dallo psichiatra di poter ridurre il Cepralex da 10 a 8 gocce al giorno. Questo calo dal dosaggio si fa sentire: "Per tre giorni ho avuto il disturbo di stomaco, sono andato in bagno per tre volte al giorno e ho sentito un po' di ansia.

Comunque ho ripreso a lavorare con grande lena al progetto del marchio. Riesco a rilassarmi soltanto la sera".

Gli faccio presente che il rilassamento non è mai una perdita di tempo.

Successivamente ottiene di ridurre il Cipralex a 6 gocce.

Continua l'autoanalisi: «Interrogandomi sul passato mi sono reso conto dello stress che avevo accumulato. La svolta è avvenuta in gennaio e la riflessione sul passato è iniziata a febbraio – marzo; sono riuscito a capire la mia natura e a non comprimere i miei stati d'animo. In quel periodo stavo molto male e mi sono determinato a seguire tutti i suoi consigli, perfino leggere prima di dormire, cosa che non sono mai riuscito ad amare fin dai tempi della scuola dove studiare mi pesava molto. Tra qualche giorno andrò in Slovacchia con una persona molto importante nel mio campo. In famiglia va tutto bene.

Con l'avversario non va bene ma ho preso l'iniziativa di denunciarlo per danni alla mia attività, ho fatto intervenire anche le banche che mi hanno dato il leasing e sono determinato a vederlo sotto dieci metri di terra. Essere schifoso che non merita di vivere su questa terra. Ho visto piangere due persone per colpa sua.

Tutte queste cose non ci vorrebbero ma mi stimolano. A sera quando vado a letto faccio gli esercizi di distensione che mi permettono di dormire tranquillo».

A questo punto decidiamo di porre termine agli incontri. Ho rivisto Mario una sola volta, su mio invito, in occasione della autorizzazione a poter scrivere sulla sua esperienza. Ho ricevuto in occasione delle feste natalizie un messaggio: "Buone feste dottore! Io sono al top e quest'anno vado ancora in montagna senza alcun ripensamento!

A dirla tutta però mi è ritornata la psoriasi sulle mani... ma sono più forte io adesso! Buone cose!

Interpretazione secondo il modello psicosomatico

“Mens sana in corpore sano” locuzione latina di Giovenale interpretata modernamente nel senso che per avere sane le facoltà dell’anima, bisogna avere sane anche quelle del corpo e viceversa. È questo il campo d’indagine che la “medicina psicosomatica” esplora. Infatti il termine “medicina psicosomatica” sta ad indicare lo studio delle reciproche interazioni tra gli aspetti emozionali e la fisiopatologia umana. In questo ambito l’uomo viene considerato come un’unità in cui la malattia si può manifestare a livello “fisico” come sintomo e a livello “psichico” come disagio. In altre parole il “corpo” è osservato nella duplice articolazione dell’oggettività sensoriale retta dal “codice biologico” e della soggettività dei vissuti caratterizzata dal “codice simbolico”.

In tempi recenti, all’affacciarsi della psicologia come scienza, Freud si interrogava sul “mistero del salto dalla mente al corpo”.

All’opposto, un saggio dei nostri tempi, Baba Bedi, ha studiato a fondo la relazione tra psiche e soma, riuscendo a scoprire la sottile ma potente rete della energia emotiva e mentale che agisce sul corpo, determinando l’insorgere dei più svariati squilibri. Si tratta di una descrizione accurata ed analitica di come questa energia legata alle emozioni produca dei precisi effetti fisici che spesso sono delle vere e proprie malattie.

Ritornando alla nostra analisi il caso descritto è un chiaro caso di sintomo psicosomatico.

Il paziente manifesta una colite refrattaria ad ogni intervento farmacologico al punto di dover ricorrere all’intervento chirurgico di rimozione delle emorroidi insorte, presumibilmente, in seguito ai ripetuti attacchi diarroici.

Il giovane Mario si presenta come una persona reattiva, motivata, seria ed esuberante.

Il profondo disagio si manifesta con un pianto contenuto durante il racconto. Si rende conto di non riuscire a capire e di conseguenza non riuscire a risolvere un problema che gli pone grosse limitazioni e circolarmente grosse ansie al punto da mettere in dubbio la propria adeguatezza nello svolgere l’attività lavorativa.

Mi colpiscono alcune frasi, più volte ripetute nella prima parte dei colloqui come ad esempio la frase “tengo tutto dentro” pronunciata quando descrive i rapporti con i suoi clienti improntati alla massima soddisfazione degli stessi anche a costo di “mandare giù bocconi amari”. È questo il periodo della gastroenterite. Ma la caratteristica saliente del periodo successivo, cioè quando i sintomi della colite diventano più invasivi, sono le affermazioni sull’ubbidienza ai genitori, soprattutto alla mamma che lui definisce “un caterpillar”, i discorsi sulla purezza e quando gli

chiedo se ha fantasie sessuali risponde con l’affermazione di non provare nulla di “questo istinto animalesco”.

A questo punto discutiamo sugli istinti e sulla loro importanza per l’equilibrio dell’intera personalità.

Gli faccio presente di evitare di allontanare dalla mente desideri ritenuti sporchi perché questi fanno parte di noi e riusciamo ad essere noi stessi solo quando accettiamo tanta ombra, tanto inferno, quanta luce possediamo.

Sono proprio i sensi di colpa generati da questi pensieri che si riflettono sull’intestino che al pari della mente cerca di espellere le parti ritenute sporche.

È recente la scoperta che l’intestino non solo “somiglia” al cervello per le sue circonvoluzioni ma oltre ad essere collegato alla rete neuronale cerebrale possiede una propria rete neuronale indipendente. Del resto quanto scoperto recentemente dalla scienza era già stato intuito dai saggi dell’antichità: nella tavola smeraldina, la cui iscrizione è attribuita a Ermete Trismegisto, si leggono i primi versi: “È vero senza menzogna, certo e verissimo. Ciò ch’è in basso è come ciò ch’è in alto, e ciò ch’è in alto è come ciò ch’è in basso, per fare i miracoli della cosa una.” Ciò è sicuramente valido anche per il corpo umano.

A questo punto del percorso la colite degrada man mano permettendo a Mario di svolgere una vita sociale più intensa. Ma quasi contemporaneamente si presenta all’orizzonte una psoriasi localizzata principalmente sul dorso delle mani, nell’incavo delle dita, lieve sul collo, sul petto, sotto il naso, sulla faccia. Anche in questo caso la psoriasi resiste alle cure farmacologiche.

Questa sostituzione del sintomo, non infrequente in un percorso psicoterapeutico, la interpreto in modo positivo. Il sintomo da interno, quindi nascosto, è diventato visibile a tutti. Mi colpisce la frase riportata da Mario: “una mia amica, vedendo le mani, mi ha chiesto se tiravo di boxe”.

Mi è venuta in mente la metafora utilizzata in alcune parti d’Italia quando si vuole rappresentare qualcuno che ha voglia di menar le mani si dice :”gli prudono le mani”.

Ho associato questa voglia di “menar le mani” al contenzioso che il concessionario aveva attivato nei confronti di Mario.

Credo di essere nel giusto a pensare che il sintomo è sparito quando l’emozione è stata agita permettendo all’energia di fluire liberamente.

Luigi Arpenti* Psicologo.