

Psicologia della Salute: il perché di una scelta.

La psicologia clinica, come del resto la medicina, ha iniziato il suo esordio scientifico occupandosi quasi esclusivamente di patologia.

Nel corso della elaborazione dei modelli di riferimento funzionali al trattamento delle patologie, ci si è imbattuti in osservazioni che hanno chiarito sempre più l'importanza dei primi anni di sviluppo e delle relazioni che in questo tempo si stabiliscono tra la persona che si affaccia al mondo, il mondo stesso e le persone che presentano il mondo, che accompagnano al mondo.

Tuttavia si è data scarsa importanza al tema della salute, al modo di incentivarla, al modo di conservarla, ai tempi in cui questa azione potrebbe essere più efficace, ai luoghi in cui poter operare a tal fine.

Molto spesso l'orientamento a pensare in vista della salute è indicato con il termine "prevenzione". Lo possiamo immaginare come modello di passaggio, dall'attenzione alla patologia alla attenzione alla salute in quanto "prevenire" fa pensare direttamente alla patologia da evitare e si assoggetta al concetto che la salute è "assenza di malattia".

Certo è decisamente più complicato avere una idea di salute, un parametro che possa costituirne il riferimento, la linea di demarcazione, labile ed elastica ma anche determinata e visibile. Lo è ancora di più se questa linea di demarcazione deve diventare la "norma" il solco che stabilisce chi si trova da una parte e chi si trova dall'altra. Né vale, a ridurre la difficoltà, una interpretazione statistica che assegna una variabilità abbastanza vasta attorno ad un elemento centrale che, forse, non esisterà concretamente mai.

La difficoltà più consistente riguarda il contenuto, ciò a cui si assegna il valore di "normale". Il nostro modello scientifico ci ha abituati a considerare tutto in termini di relatività. Ciò che è normale "qui" può non esserlo "là". Ciò che è normale "oggi" può non esserlo "domani".

Per altro verso l'idea che ci facciamo della normalità non coincide necessariamente con l'idea della salute. Quest'ultima fa riferimento ad una percezione interna che raccoglie, in unità variabile, dati che appartengono all'oggettivo della integrità fisica e psichica ma anche ad un sentimento di adeguatezza e stabilità che ha per oggetto sé stessi in relazione al mondo interno ed esterno.

Il concetto di salute si affaccia su una indeterminatezza fondamentale che ci porta a non poter definire, se non in termini evolutivi e relativi, una sorta di equilibrio che si stabilisce tra l'individuo, l'insieme degli individui che lo circondano, con i quali intrattiene relazioni differenziate, e il mondo fisico che li contiene.

L'idea stessa di equilibrio ci richiama, pensando alla statica e alla dinamica del movimento in rapporto alla gravità terrestre, a qualcosa di molto mutevole in continuo aggiustamento eppur tuttavia consistente e stabile.

Nel realizzare il progetto di **PSICOLOGIA per la SALUTE** abbiamo risposto a due questioni essenziali.

Ci sono dei periodi della vita in cui le trasformazioni psichiche sono sostenute da un progetto di per sé determinato dalle caratteristiche della specie che spinge verso evoluzioni specifiche?

La NASCITA è certamente uno di queste occasioni. E' un momento in cui chi nasce e chi fa nascere si appresta a modificare la propria identità. Al bambino che nasce viene chiesto di incamminarsi su una strada che lo porterà lontano dagli automatismi fortemente intrisi del senso di onnipotenza, verso la consapevolezza di essere dipendente e di dover soffrire il timore della perdita del proprio sostegno, fino a giungere, con fatica, ad appropriarsi di quella autonomia che gli permetterà di autoregolarsi con il mondo esterno. Alla donna e all'uomo viene chiesto di

trasformarsi in genitori con il “compito” di condurre il proprio figlio su questa strada, di sostenerlo, contenerlo, sollecitarlo, proteggerlo, orientarlo.

Se in questo momento ci rivolgiamo con più intensità verso la consapevolezza di ciò che si trasforma dentro di noi in risposta agli eventi che viviamo, troveremo certamente delle disponibilità, dei territori psichici, delle emozioni ed anche delle capacità forse dimenticate o, semplicemente, poste fuori della consapevolezza ordinaria. Il loro ripresentarsi, spinti dalla necessità di svolgere un “compito” ci mette nella facoltà di reintegrarli, attraverso la nuova consapevolezza che abbiamo di loro, nella complessità della nostra personalità.

A questo periodo sono rivolti i due corsi *“Immedesimazione Autogena in Gravidanza”* e *“Girini: gruppi di acquaticità per genitori con bambini neonati (3 mesi - 4 anni)”*. Sono una “meditazione attiva” sulla genitorialità. Attiva perché entrambi centrati su “un compito”: cercare strumenti per vivere bene la gravidanza, affrontare adeguatamente il parto, iniziare efficacemente una buona relazione con il bambino (il primo); vivere, nell’ambiente offerto dall’acqua, tutto il percorso che porta dalla dipendenza all’autonomia stimolando i genitori ad aver consapevolezza di quelle qualità, loro e del loro bambino, che rendono possibile questo percorso (il secondo).

Al di fuori dei periodi “critici” che cosa può aiutare a sostenere ed espandere la vitalità in una persona?

Si è da tempo certi che la consapevolezza di sé attuata attraverso il corpo riesce a raggiungere livelli di organizzazione psicosomatica molto profondi. Passando attraverso le funzioni primordiali come quelle del tono muscolare e del respiro si arriva a mobilitare, a sostenere ed incentivare processi molto diversi tra di loro partendo da un piano che sembrerebbe esclusivamente organico come quello rappresentato dai sistemi di difesa immunitari, a quelli più squisitamente mentali come i processi dell’immaginazione, della fantasia, della progettazione.

“L’espressione corporea e bioenergetica” e *“L’eutonia”* sono due metodi in parte simili ed in parte diversi. Il primo è prevalentemente orientato alla espressione di sé attraverso il corpo il secondo è più diretto alla conoscenza di sé e dell’altro attraverso il corpo.

Entrambi permettono di vivere un’esperienza che si integra nella vita di ogni giorno diventando un patrimonio che non termina con il corso ma resta a disposizione di ciascuno attraverso gli esercizi che si apprendono e diventano vita quotidiana.

L’introduzione di un percorso specifico di **PSICOLOGIA per la SALUTE** al fianco degli altri corsi che la D.D.S. dedica alla “vitalità” come fondamento della salute della persona, vuole rendere esplicita l’importanza di portare attenzione al corpo in modo che il fisico bello, prestante, desiderabile, soddisfacente possa trovarsi in armonia con il pensiero, la ragione, la conoscenza ed esprimere, insieme, quel territorio immenso fatto di emozioni capaci di rendere la nostra vita con colori e sfumature da impegnare nelle relazioni con le persone con cui ci accompagniamo.