

## *Dolore e malattia come occasione di conoscenza di sé*

La farmacologia e l'attenzione della legge consentono ai medici, anzi li obbligano, a combattere la presenza del dolore fisico nei propri pazienti, con sempre maggiore successo. E' giusto sottolineare il diritto a non essere trafitti dal dolore, soprattutto quando questo ormai non è più neanche il sintomo che serva a far fare una diagnosi di malattia da cui poter guarire, ma diventa esso stesso una malattia cronica invalidante che può arrivare a spogliare l'uomo della propria dignità, della propria prospettiva d'azione e di realizzazione, tanto che come nel mito di Chirone l'unica soluzione accettabile sembri la morte: Chirone, centauro immortale, soffre per la ferita infertagli da Ercole tanto da barattare la sua immortalità con la mortalità di Prometeo.

Ma più che di diritto a non soffrire, io vorrei qui parlare del diritto che l'uomo ha di poter approfittare di un malanno che ne sposta la prospettiva da corpo vissuto, leib, a corpo oggettivo, körper: il soggetto che ha un corpo sano non se ne accorge, vive e basta; quando compare un dolore, una malattia, quando si perde una funzione, si perde la naturalezza dell'esistenza, c'è qualcosa con cui dobbiamo fare i conti, qualcosa che ci ferma nel nostro fluire nel tempo. Direbbe il fenomenologo che il tempo è sempre perdita di qualcosa.

Parlo del diritto che l'uomo ha di potersi conoscere meglio utilizzando il linguaggio del corpo malato, così come Freud ha utilizzato sogni e lapsus e come Lacan ha parlato degli inciampi linguistici come modi con cui l'inconscio, quello che noi non conosciamo di noi, ma che ci muove molto più della nostra volontà cosciente, ha di venire a galla per farsi scoprire.

Il corpo ci parla, con un linguaggio che necessita di traduzione, delle nostre emozioni bloccate nella consapevolezza, del nostro carattere, come Alexander Lowen ha descritto nella sua Bioenergetica, dei conflitti fra come siamo veramente e come vorremmo essere. Siamo ormai al di là delle divisioni dualistiche, prima manichea bene-male, poi cartesiana corpo-mente; siamo nell'epoca della relatività einsteiniana in cui l'energia è materia esplosa alla velocità della luce, sono una convertibile nell'altra, sono la stessa cosa. Così anche corpo e mente non sono separate, ma la mente modifica il corpo e il corpo può dare voce ad una mente che non ha ancora trovato le parole per raccontarsi.

Di come il corpo dolorante possa modificare il pensiero dei pensanti abbiamo già parlato all'inizio, ma anche la mente influenza il corpo modificandone la biochimica. Il neuro scienziato americano Richard Davidson in accordo col Dalai Lama ha compiuto lavori utilizzando la risonanza magnetica funzionale ed ha dimostrato che i

monaci meditatori da oltre 40 anni hanno sviluppato una parte del cervello nella zona frontale che è in grado, quando viene stimolata, di produrre sentimenti di serenità, ed anche in presenza di situazioni avverse il vissuto di queste persone può essere più sereno; è dimostrato che chi vive situazioni stressanti aumenta la produzione di cortisolo il che può produrre diabete, obesità, ipertensione e abbassamento delle difese immunitarie. C'è una scienza occidentale che oggi studia proprio queste dinamiche, anche dal punto di vista biologico e biochimico: si chiama psico-neuro-endocrino-immunologia, PNEI.

Ed ora veniamo al punto della relazione in cui posso dare un contributo di esperienza diretta, per questi trenta anni di professione in cui mi sono occupata della cura e non solo della terapia da somministrare ad un paziente. Quando per un incidente, una frattura, una distorsione, un dolore alla cervicale o alla schiena, o perché non può più muovere per il dolore una parte del corpo, un soggetto traumatizzato si rivolge ad un medico chiede una soluzione farmacologica o fisioterapica per la risoluzione della sintomatologia. Compito del medico non è certamente quello di sottoporre il paziente ad una seduta di psicoterapia non richiesta, ma di aiutarlo a comprendere quanto la guarigione sia qualcosa per la quale egli stesso possa diventare attore principale, se riesce ad individuare e a dare parola ai dolori vissuti in parallelo a quello fisico. E' sottintesa e si dà per scontata la capacità e perizia professionale di fare una corretta diagnosi ed impostare una corretta terapia farmacologica e riabilitativa. Anzi proprio il fatto di essere un buon clinico aumenta la fiducia e l'alleanza terapeutica con il paziente. Quando ero più giovane ed affamata di soluzioni certe, avevo cercato di attribuire ad ogni localizzazione corporea del dolore un significato da rivelare al paziente, in quella visione meccanicistica di causa effetto cui mi avevano abituato gli studi di medicina: avere una tecnica, differente, ma una tecnica.

Sono occorsi altri studi per trasformare la mia ricerca di significati in ricerca di senso: il senso è personale legato al proprio vissuto, lo scorrere del tempo è completamente diverso per una persona che soffre. I significati di un tempo li ho trasformati in significanti, in elementi a partire dai quali il paziente inizia a parlare in una catena di rimandi, una parola, un concetto lo rimanda ad altri e così via, fino ad arrivare a far liquefare, spesso col pianto, a sciogliere dentro di sé le emozioni ad essa collegate e sicuramente più dolorose da affrontare anche rispetto al dolore del corpo. Portare con tenerezza il paziente al riconoscimento dell'esistenza di un dolore profondo e nascosto crea subito una alleanza terapeutica su più registri, grazie anche alla comprensione affettuosa e non giudicante da cui il soggetto si sente circondato, c'è l'altro che lo capisce e gli permette di capirsi; questo a volte conduce alla risoluzione immediata del dolore fisico, altre volte ad un miglioramento che richiede sedute

successive con tecniche di rilassamento e fisioterapia e comunque ad una riduzione della quantità di farmaci necessari per sopprimere il dolore.

Le emozioni più frequentemente celate sono rabbia, senso di impotenza, paura di amare perché si è troppo sofferto per amore, per lutti subiti o per abbandoni, sensi di colpa per un'educazione moralistica in cui il piacere è peccato, disposizioni caratteriali ad essere troppo intransigenti con se stessi o a farsi carico di tutti i problemi del mondo. Soltanto quando le emozioni e i sentimenti, anche quelli difficili da accettare, vengono ascoltati, riconosciuti, nominati, è possibile trasformarli in risorse; se invece si diffida di essi e si tenta di tacitarli e di escluderli, rischiano di manifestarsi in maniera inconsapevole, perversa, distorta, e spesso dannosa per il corpo o all'interno delle relazioni e anche dei contesti professionali. Questo ovviamente vale anche per i curanti che devono fare su di loro un lavoro per evitare sopraffazioni, negazioni o collusioni, cioè eccessive immedesimazioni nelle difficoltà dell'altro che non aiutano ma danneggiano.

Nel tempo della ragion tecnica, i sentimenti e le passioni sono generalmente intesi come elementi di "disturbo" della razionalità e del pensiero logico. Spesso sono ridicolizzati. Sono ritenuti addirittura pericolosi per la scienza, la filosofia, la razionalità. Perciò sono ancora estromessi, negati, considerati un errore e una scorrettezza nelle pratiche educative, sociali, sanitarie .

Per chi invece ha concreta esperienza vissuta dell'aver cura, la vita emotiva si svela in modo repentino, creando un prima ed un dopo di un cambiamento di paradigma, ed evidenzia domande irrisolte, angoli oscuri, ma anche consapevolezza nuove e possibilità di offrire risposte autentiche. Poiché dare un senso è un processo sempre complesso, gli operatori sono tentati dal desiderio di indossare le maschere del distacco, perché è difficile sapersi mantenere nella disponibilità e nell'apertura a esserci, nella relazione con un sofferente. Ma pensare e sentire non si possono separare. Chi non riesce a sentire non può neanche pensare in modo oggettivo, perché lascia fuori troppa sostanza.

E a proposito del fatto che, come diceva Popper nessuno può pensare di possedere la scienza esatta e che si procede nella ricerca per prove ed errori, chiudo con un pensiero di Albert Einstein che sottolinea come : "Nel campo di coloro che cercano la verità non esiste autorità umana; e chiunque tenti di fare il magistrato viene travolto dalle risate degli dei".