

LA RELAZIONE CHE AIUTA:

UN'ANTROPOLOGIA DI BASE PER CHI SI OCCUPA DI ALTRI

(parte tre)



A cura di PaoloGiovanni MONFORMOSO

II COUNSELING: LA RELAZIONE CHE AIUTA

UN'ANTROPOLOGIA PER CHI SI OCCUPA DI ALTRI

(parte TRE)

PaoloGiovanni Monformoso

Partendo da queste constatazioni, considerando esportabile questo modello per vari tipi di malattie o di sofferenze o disagi, personali e sociali, non resta che calibrare l'intervento di Relazione che Aiuta in modo da rendere il soggetto massimamente responsivo, e l'operatore massimamente responsabile in tal senso.

Riflettiamo meglio sul contenuto di questo paragrafo.

DOVE MENTE E CORPO SI INCONTRANO (un po' di fisiologia della relazione)

La psiconeuroimmunologia cerca di dimostrare il legame tra i pensieri e il funzionamento delle cellule immunitarie: i nostri pensieri possono influire ad esempio sull'attività dei linfociti.

C'è un vecchio principio metafisico che afferma: <I pensieri sono cose>. Un concetto che può andare bene per i metafisici, ma di fronte al quale gli uomini di scienza continuano a storcere il naso.

Eppure a pochi anni di distanza da un evento, il fatto che condizioni di stress abbiano un grave impatto sul sistema immunitario è ormai fuor di dubbio. Stress temporanei come prepararsi a un esame possono abbassare in maniera impressionante i livelli corporei di interferone, riducendoli letteralmente a zero. L'interferone è indispensabile perché certe cellule del sistema immunitario possano lavorare. Tra le cellule immunitarie, ad esempio, c'è un linfocita noto come cellula killer naturale, con due compiti: primo, pattugliare il corpo e scovare cellule infettate dal virus per eliminarle; secondo, scovare e distruggere cellule cancerogene. Purtroppo la scienza medica attuale non ha ancora trovato una cura contro i virus, e la terapia per il cancro è ancora a uno stadio molto rudimentale. Non è incredibile, comunque, che il nostro corpo possieda linfociti in grado di effettuare funzioni così importanti?

Negli studenti lo stress da esami provoca spesso raffreddori, mal di gola o altre malattie di minore gravità: forse un risultato della mediocre attività delle cellule killer, a sua volta causata da bassi livelli di interferone. Vi è mai capitato di vivere un periodo particolarmente stressante e poi, subito dopo, contrarre un raffreddore o l'influenza? Probabilmente sì, ma per fortuna il corpo si riprende molto in fretta dagli stress acuti e dalle disfunzioni immunitarie che li accompagnano. Lo stress cronico è molto più dannoso per la salute che lo stress a breve scadenza.

Se subite uno spavento mentre guidate nel traffico, ad esempio, l'organismo reagirà all'istante. Un minuto dopo prevarrà di nuovo la calma, a meno che non decidiate di crogiolarvi nella rabbia e nella frustrazione. E spesso si fa proprio questo. Ecco un esempio: certe volte lo stress del matrimonio è talmente penoso che si decide di ricorrere al divorzio, ma, tenendosi dentro per anni gli antichi rancori, finiamo per trasformare la vecchia situazione in un fattore tuttora stressante. Ed è allora che lo stress diventa cronico.

Nel 1936 il medico e fisiologo dottor Hans Selye descrisse la fisiologia dello stress cronico, che egli chiamò *sindrome da adattamento generale*. Selye notò che, se i topi cavia erano sottoposti a stress cronico, le loro ghiandole surrenali si ingrandivano parecchio, mentre il timo – la fonte dei linfociti – diventava molto piccolo. Benché negli

anni trenta si sapesse molto poco sul sistema immunitario, era ovvio che lo stress cronico peggiorasse le malattie. Le sue osservazioni avevano a che fare con un ormone chiamato corticosterone, che negli umani è detto cortisolo. Quando siamo stressati cronici, l'ipotalamo nel nostro cervello secreta un ormone chiamato ACTH, o adrenocorticotropina, che si lega alle cellule nella corteccia esterna delle ghiandole surrenali e le induce a produrre e secernere cortisolo. Col passare del tempo, la ghiandola diventa sempre più grande, se costantemente sollecitata a produrre una maggior quantità di cortisolo; a breve termine, si tratta di un ormone di riparazione, mentre a lungo termine si trasforma in un inibitore del sistema immunitario. Oltre a prevenire la formazione di nuove cellule immunitarie, inibisce anche le attività di quelle già esistenti nell'organismo.

Lo stesso Hans Seyle sperimentò una remissione spontanea da un tipo di tumore che spesso conduce a morte rapida: il mesotelioma. Quando il medico lo informò che probabilmente gli rimanevano solo pochi mesi di vita, lui decise di scrivere le sue memorie. Mentre scorreva alcuni vecchi diari si imbatté in parecchi episodi dolorosi che gli erano capitati in passato, tra cui il furto delle sue scoperte scientifiche da parte di un presunto amico mentre era ancora alla scuola medica. Pensò allora che poteva decidere tra liberarsi di quei ricordi dolorosi oppure rimuginarci su, e alla fine scelse di sbarazzarsene e non includerli nelle sue memorie. Continuò a raccontare il suo passato in questo modo, cioè liberandosi dei vecchi crucci. Quando si presentò alla visita di controllo, un anno dopo, il medico scoprì che il cancro era scomparso! Che la sua remissione fosse collegata alla pratica del perdono e all'essersi liberato dello stress cronico? Non abbiamo una risposta definitiva a questa domanda, ma certo potrebbe trattarsi di un'ipotesi ragionevole.

Lo stress cronico non è costituito solo dai rancori covati a lungo, ma anche dalla sensazione di impotenza che ci assale quando non abbiamo né le capacità né la forza necessarie per affrontare le sfide della vita. La miglior definizione dello stress trovata è: "percezione di minacce fisiche o emotive accompagnata dalla sensazione di non poter reagire in maniera adeguata". Le parole chiave, qui, sono *percezione* e *reazione*.

Chi ha buone capacità di affrontare le situazioni difficili viene definito *resistente allo stress*. Vi sono tre atteggiamenti utili nei momenti più impegnativi: sfida, impegno e controllo. Una persona resistente allo stress vede i cambiamenti e le crisi come sfide piuttosto che come minacce. E anche quando non può controllare la situazione esterna, sa di poter sempre controllare la propria reazione alle cose che stanno succedendo. C'è un detto molto saggio attinente a questo fenomeno: la sofferenza è inevitabile, ma l'infelicità è un optional.

I meccanismi molecolari che possono influire sul sistema immunitario hanno a che fare sia con il sistema nervoso autonomo sia con proteine piccolissime chiamate *neuropeptidi*. Il nostro cervello è come una farmacia fornita di una vasta gamma di medicine che possono influenzare il nostro umore e tutti i nostri sistemi biologici, compreso il sistema immunitario. Se qualcosa minacciasse la vostra vita – come ad esempio una tigre inferocita che vi tenesse tra le fauci – proprio mentre state per diventare cibo per felini provereste, grazie a neuropeptidi chiamati *endorfine* e *encefaline*, una specie di pace, di torpore. Il nostro cervello secreta anche valium e altri tranquillanti naturali, nonché dozzine di peptidi relativi al controllo e all'espressione delle emozioni.

Quando reagite all'idea del vostro capo come se si trattasse di una tigre inferocita, il vostro corpo secreta sostanze chimiche che vi preparano a morire, anziché a vivere. La cosa sorprendente è che questi farmaci vengono pompati dal cervello nel sangue e alla fine aderiscono alla superficie di tutte le cellule corporee proprio come una chiave aderisce alla sua serratura, per poi influenzare la funzione di tutte le cellule. L'area del

corpo nella quale il pensiero viene trasformato in risposta emotiva è chiamato *sistema limbico*, e le sue cellule sono particolarmente attive nella produzione e secrezione dei neuropeptidi, una linea di comunicazione diretta tra emozioni e corpo.

Nel giro di pochi secondi queste piccole, intelligenti sostanze chimiche aderiscono ai recettori di tutto il corpo. Nel momento in cui la chiave si infila nella serratura, vari geni delle cellule vengono accesi o spenti, avviando o interrompendo così la sintesi proteica. A seconda delle proteine attivate o disattivate, il funzionamento di tutti i vostri sistemi è potenzialmente alterato. Questo è uno dei molti modi attraverso i quali i pensieri diventano cose.

Se provate gioia, dunque, ogni cellula del corpo reagisce in modo conseguente, mentre se siete depressi l'immagine della tristezza verrà trasmessa in tutto il corpo/mente tramite il sistema dei neuropeptidi, che vengono prodotti anche dalle cellule intestinali e da certi linfociti. Perciò quello che succede nell'apparato digerente o nel sistema immunitario influisce a sua volta sul funzionamento cerebrale e l'umore.

Alcuni di noi sono perfettamente consapevoli del modo in cui l'umore influisce sull'organismo: come l'ansia irrigidisca i muscoli, la depressione porti alla spossatezza, la gioia produca energia e la gratitudine e l'amore aprano il cuore. Mente e corpo non possono essere separati, e ogni cellula è impregnata di pensieri. Tutte le nostre cellule sono esseri coscienti, che comunicano a vicenda, influenzando emozioni e scelte. Quando si parla di connessione mente/corpo, spesso ci si riferisce a un'unica parte dell'equazione: l'effetto della mente sul corpo. Ma anche il corpo influisce sulla mente. Quello che mangiamo, se veniamo toccati, se e come facciamo ginnastica, il modo in cui respiriamo sono tutti atti che, benché apparentemente solo fisici, sortiscono un profondo effetto sull'umore e sulla nostra capacità di essere creativi, affettuosi e con la mente limpida.

Così anche le attenzioni e le coccole di chi cura possono stimolare la mente di chi le riceve a...far star meglio ancora il corpo. E tutto ciò vale, lo sappiamo, anche in amore. Pensiamo all'innamoramento. Sarebbe bello, dunque, se con la Relazione Operatore/Malato si arrivasse a far re-innamorare della vita chi soffre, non è vero? E con tutte le conseguenze psiconeuroendocrinoimmunitarie appena considerate?

Chi è resistente allo stress e sopporta le inevitabili sofferenze della vita senza tormentarsi nell'infelicità è spesso in grado di prosperare nei momenti difficili perché fa riferimento a una serie di valori che inseriscono crisi e difficoltà in una prospettiva positiva. Coloro che devono lavorare duramente ma si impegnano nel loro lavoro perché convinti che stanno aiutando la gente, ad esempio, sono meno stressati di coloro che non sentono alcun tipo di impegno. Il *significato* che attribuiamo a qualsiasi situazione stressante – che si tratti di un lavoro, di una malattia o della morte di una persona cara – ha una grandissima importanza nella nostra capacità di affrontarla, e addirittura può essere una decisione di vita o di morte.

Victor Frankl, psichiatra, sopravvisse all'olocausto nazista di Auschwitz, il lager liberato alla fine della seconda guerra mondiale. Egli osservò che, tra i suoi compagni di sventura, chi riuscì a trovare un significato alla propria sofferenza fu in grado di sopravvivere, se non era stato ucciso prima dai nazisti, fino alla liberazione. Queste sì che erano persone capaci di cavarsela nelle avversità! L'autore racconta inoltre come alcuni di loro, avendo perso la volontà di vivere, morivano nel giro di poche ore di un attacco cardiaco oppure soccombevano semplicemente alle infezioni. Frankl fu uno dei primi a scrivere di psiconeuroimmunologia: <Chi sa quanto sia stretta la connessione tra la mente di un uomo – e il suo coraggio e speranza o la loro assenza – e lo stato immunitario del suo corpo, comprenderà che l'improvvisa perdita di speranza e coraggio possono avere un effetto mortale>.

Questa è l'idea di fondo: chi tratta con il disagio e/o sta con chi soffre può fare in modo che in lui o lei prendano vita o forma speranza e coraggio.

Speranza e coraggio nel cuore e nella mente, neuropeptidi che si attaccano ai recettori delle cellule in tutto il corpo e così avviano o interrompono la sintesi proteica che è vita.

Ecco: speranza e coraggio all'inizio di una catena che si conclude con la vita. Di quale vita si tratta? Qui a rispondere è il personale mondo della persona verso cui l'azione è protesa; purchè si concordi sul fatto che non sarà mai la quantità di una vita a farne la significatività, ma sempre la qualità delle cose sensate che ciascuna vita contiene.

E c'è ancora un'immagine su cui si sofferma l'incessante pensare: chi non ha mai provato la particolare sensazione che si ha in presenza, o contatto, di certe persone?

È come se esistessero persone che sanno trasmettere, indipendentemente dal lavoro svolto, una sensazione di calma di fondo, di sicurezza, benessere, serenità, speranza e coraggio.

E chi tra gli operatori sanitari o sociali o amministrativi o educative o giudiziari si avvicina a possedere alcune di queste caratteristiche, è anche tra i più amati e attesi da chi sta male e/o soffre. Quasi indipendentemente dalle competenze professionali, se sono solo perfetti tecnicismi!

Ecco, ancora: perché non tentare un'adeguata coniugazione tra i concetti espressi in quest'ultimo paragrafo? E proprio per svolgere la nostra professione?

Altrimenti è come dire: <Vorrei, vorrei...> e poi tutto resta come prima. Una fatica inutile. Senza senso, né utilità per alcuno. Tempo perso.

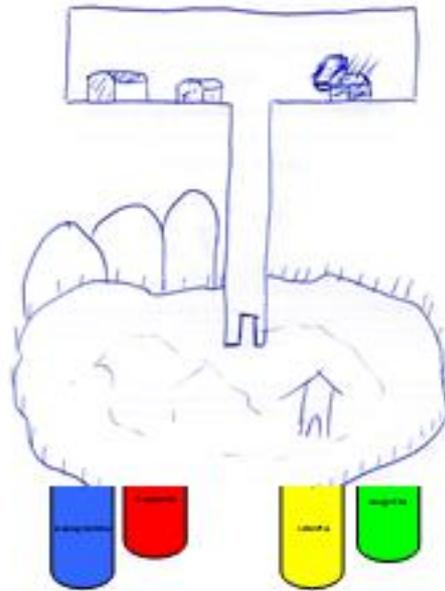
E non c'è nulla di peggio per alcun uomo, ancor più se sofferente, che sapere o temere il non-senso.

Che la vita non abbia senso, che il dolore non abbia senso. Che non si abbiano radici, come direbbe Simone Weil.

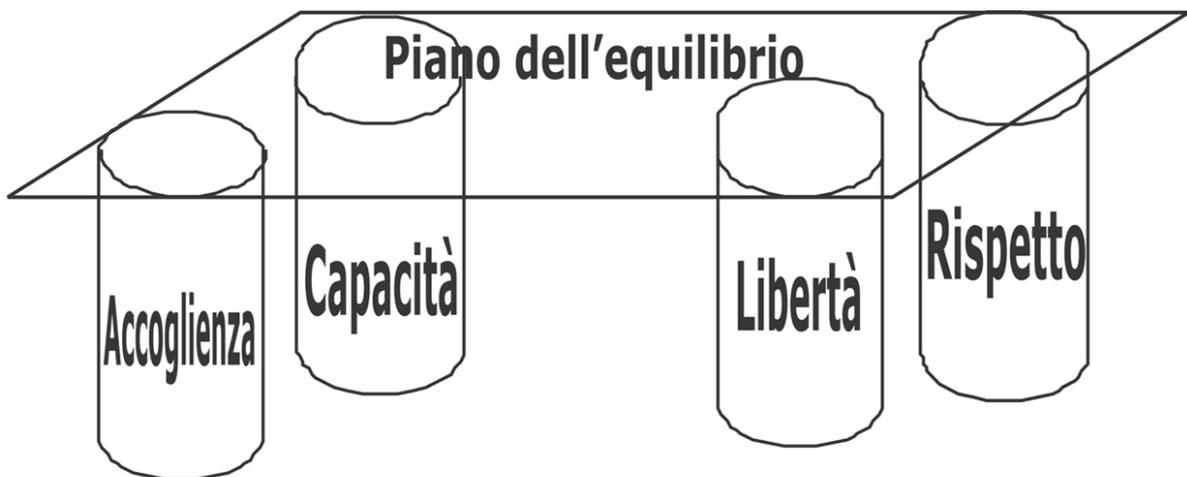
Grande invece l'operatore, se diviene uno che sa sussurrare sull'anima di chi soffre, e che apre la mano per accogliere, nel palmo amorevolmente spalancato e disponibile, chi ha bisogno di abbandonarsi ad una relazione. Quella relazione che, per ciò che è giusto sia, lo curerà. Lo farà sentire bene.

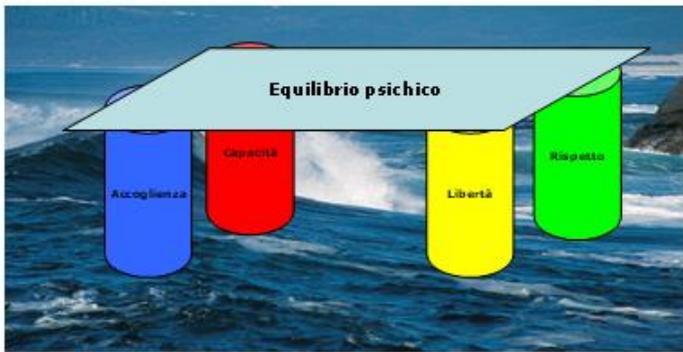
PaoloGiovanni Monformoso, psicoeducatore, counselor clinico e formatore, logoterapeuta e analista esistenziale, Pedagogista Clinico, ClinicianTherapist in Logotherapy del Victor Frankl Institute of Logotherapy, Presidente della SILAE (Società Italiana di Logoterapia e Analisi Esistenziale), Fondatore e Direttore didattico dell'Istituto per il Logocounseling®, Antropologo Clinico Esistenziale. Giornalista.

UNA COMPLETA E COMPLESSA ANTROPOLOGIA

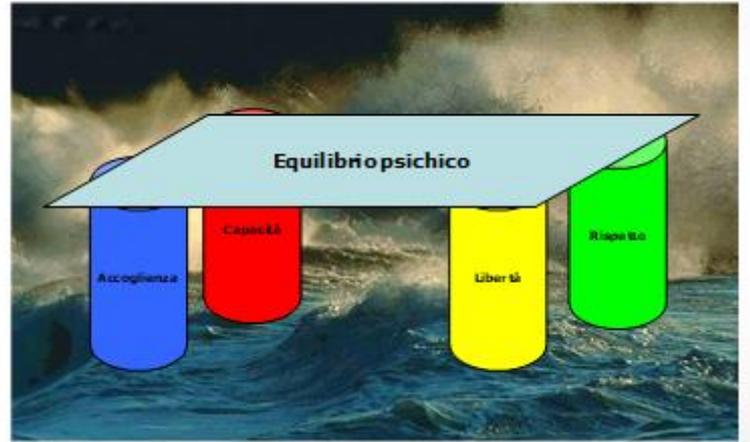


UN CAMMINO DI CONOSCENZA... : I BISOGNI

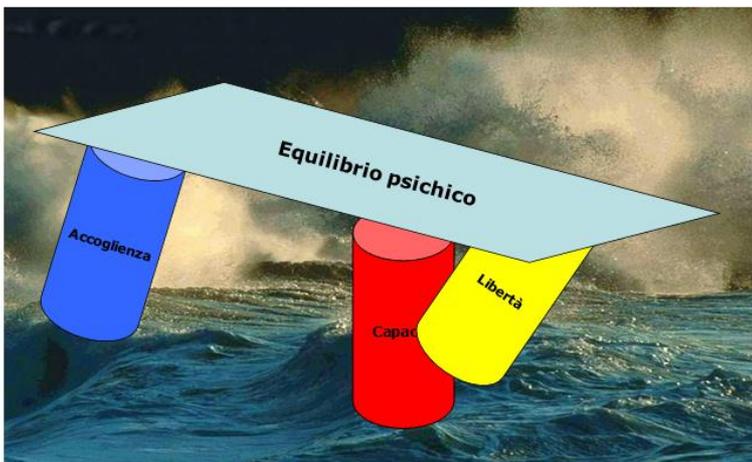




VITA ORDINARIA

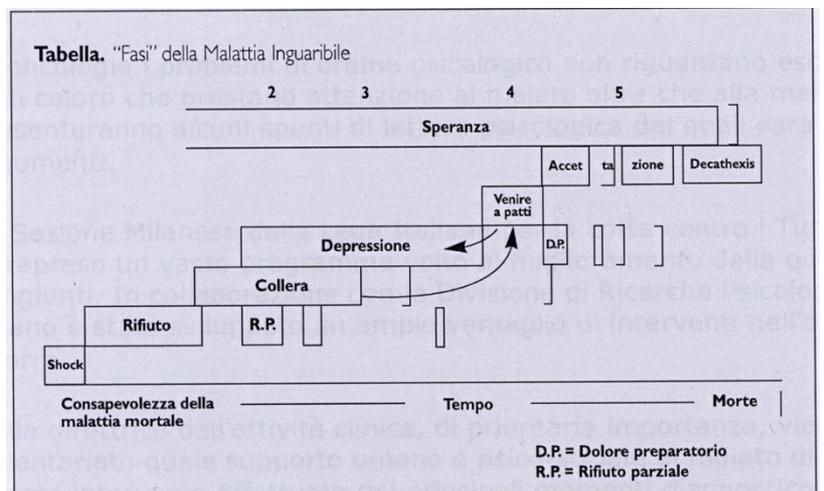


VITA CON DIFFICOLTA'

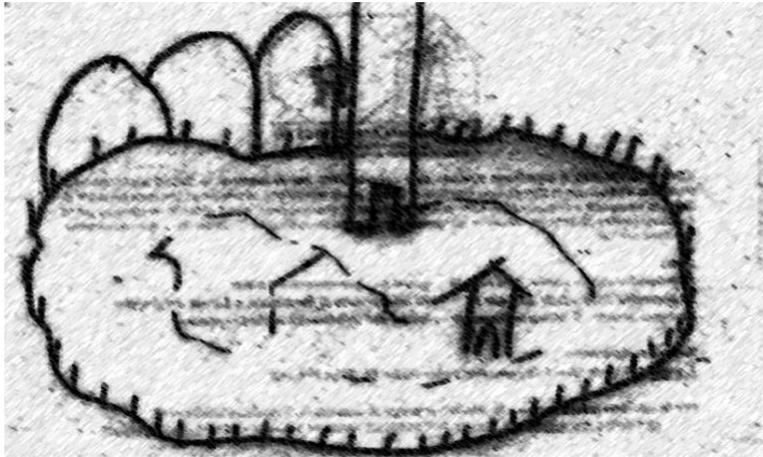


VITA CON ANSIA O PAURA

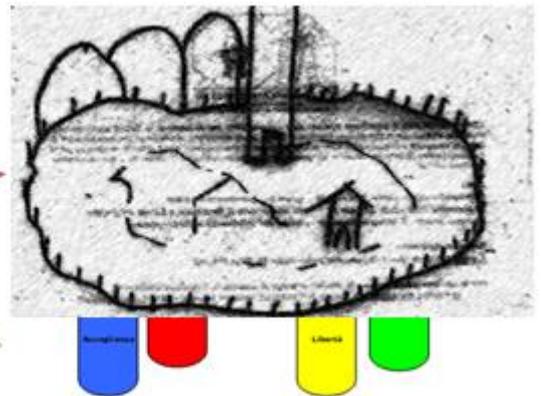
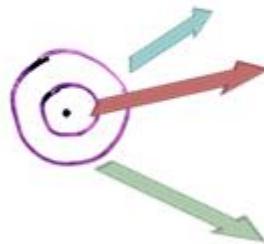
LA PERSONA SI DIFENDE...



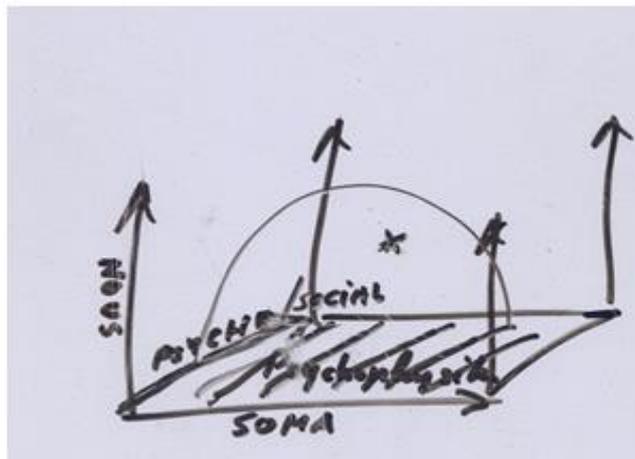
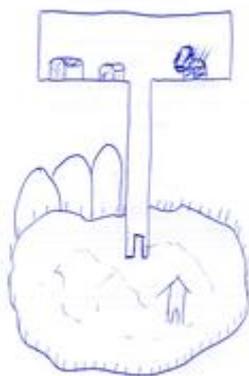
CORPO, CUORE, MENTE: I LIMITI



*I LIMITI:
BISOGNI NON APPAGATI
LIMITI E TRIADE TRAGICA*

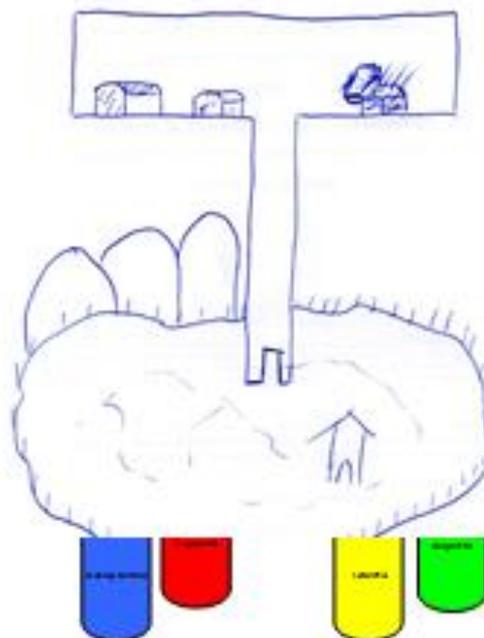


DUC IN ALTUM...

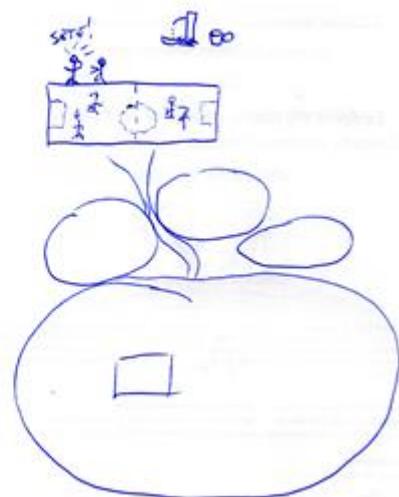
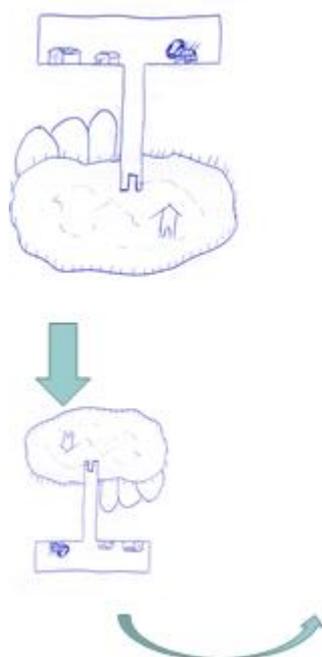


*Dimensione umana "per eccellenza":
spirito (Nous)*

*Dimensioni umane:
corpo, cuore, mente (Dianoia)*



DUC IN ALTUM...



L'OBETTIVO DELLA RELAZIONE CHE AIUTA:

**TRASFORMARE IL DESTINO IN DESTINAZIONE, CIOE':
DARE AL DESTINO UNA DESTINAZIONE**

Importante distinzione:

	DESTINO Offerto dalla vita	DESTINAZIONE Dipendente dalla persona
In negativo	sofferenza	colpa
In positivo	grazia	merito

La “rivoluzione copernicana”: la risposta dell'uomo alla vita

L'unica possibilità di salvezza risiede nel prendere consapevolezza che anche la sofferenza e la morte fanno parte dell'esistenza, per cui non sono prive di significato: se «non solo la vita creativa e quella ricettiva hanno un senso», bensì anche l'esistenza dilaniata dal dolore, il significato della vita *in sé*, cioè dell'esistenza nella sua *totalità*, può risiedere soltanto nella realizzazione del peculiare compito prescritto di volta in volta all'uomo dal destino.

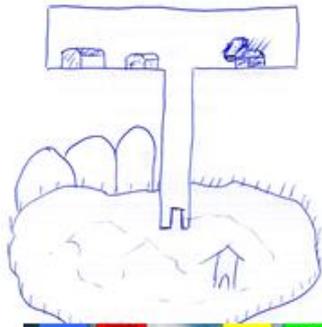
Ecco la «**rivoluzione copernicana**», secondo la quale «non importa affatto che cosa possiamo attenderci noi dalla vita, ma importa, in definitiva, solo ciò che la vita attende “da noi”»: **il significato dell'esistenza dipende dalla risposta alla domanda che la vita pone a ciascuno nella situazione concreta in cui si trova.**

Mediante la sua risposta, unica e irripetibile, ogni uomo rende il proprio presente il tempo della decisione; capisce che ciò che ha realizzato nella sua vita passata costituisce un tesoro interiore che nessuno potrà mai sottrargli e che, immutabile, è ormai divenuto eterno; si apre al carattere di indefinibile novità del futuro e ai doni che esso ancora custodisce, preservandoli per l'attimo opportuno.

● ● ● | Occorre scoprire l'Inconscio...



INCONSCIO "NOETICO-SPIRITUALE"



INCONSCIO: cioè
NON CONOSCIUTO



INCONSCIO "FREUDIANO"

● ● ● | INCONSCIO SPIRITUALE

○ **EROS**

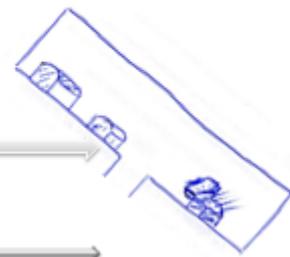
amare

○ **PATHOS**

fare

○ **ETHOS**

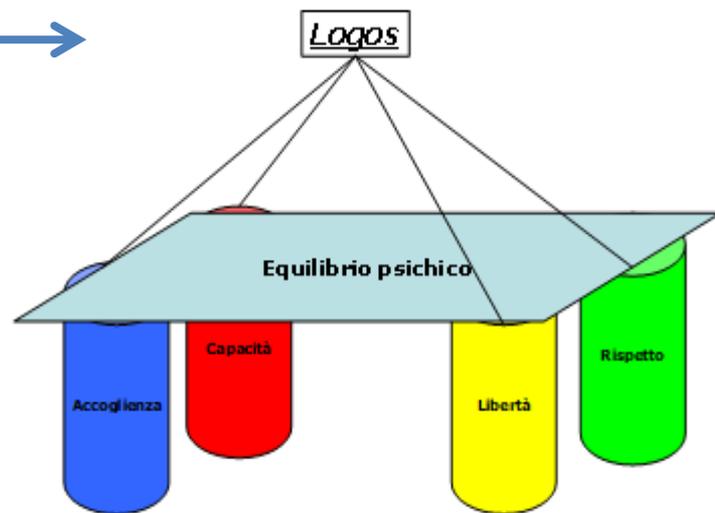
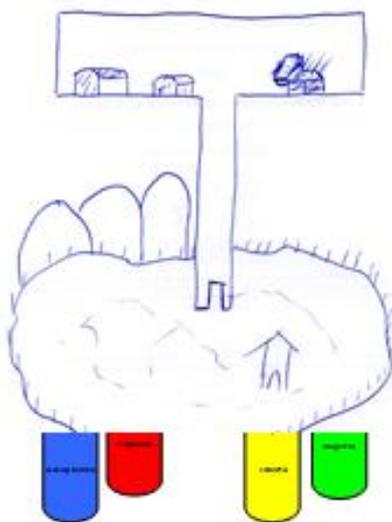
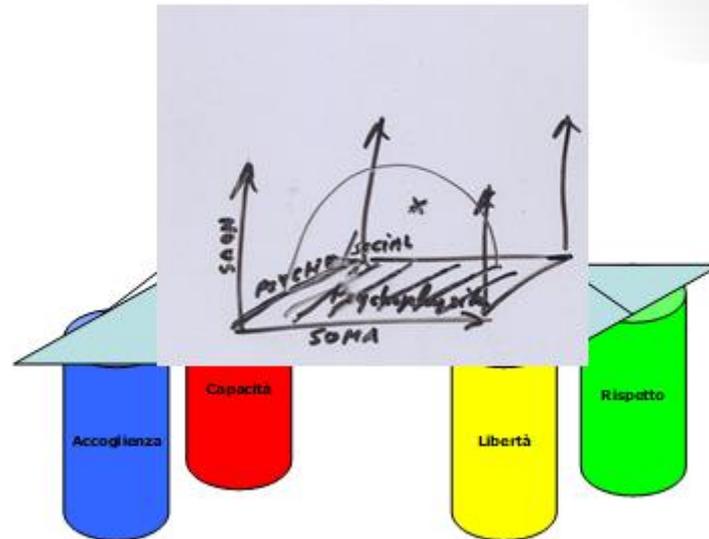
soffrire



da CRONOS...

...a KAIROS





“Tutti gli esseri umani vogliono sicurezza (cibo, vestito, riparo) e desiderano amore e approvazione; essi bramano anche varietà, avventura, progresso compreso l’apprendimento, e, in vario grado, cercano un bene ultimo, la forza etica che l’essere umano vede in Dio o nella sua religione”

V. Henderson. Principles and practice of caring, Macmillan Publishing Co, 1978