



di D.O. Giuseppe PENSIERI\*

\*Osteopata - M.R.O.(I) Membro del Registro degli Osteopati d'Italia - M.F.E.O Membro della Federazione Europea degli Osteopati - Laureato in Scienze Motorie e Sportive - Specialista in Prevenzione e Rieducazione dell'Università di Roma (I.U.S.M. - Italian University for Sports and Motion)

# Il dolore del corpo mentale

*“Quando si vuole sfuggire ad una situazione che comporta una lezione importante per la nostra evoluzione, la malattia può obbligarci ad affrontarla”*

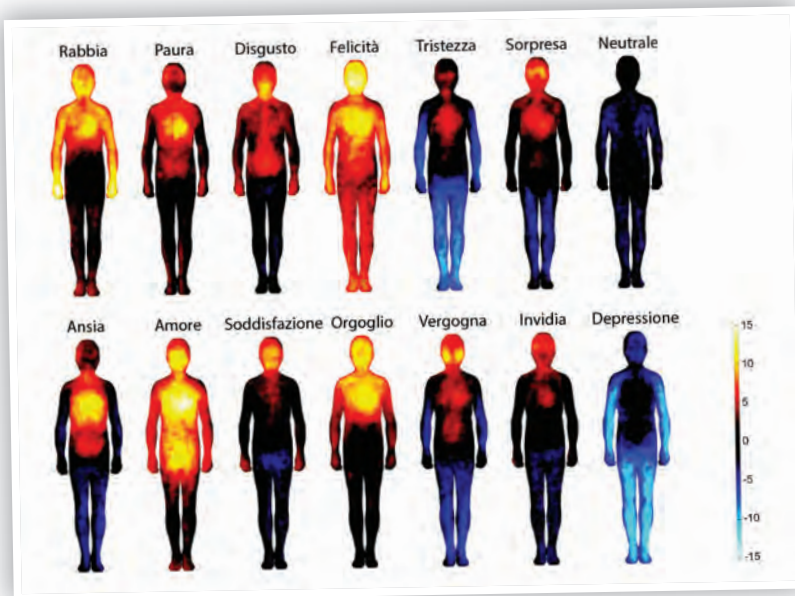
*Claudia Rainville*

Proprio in questi giorni in cui qualche rappresentante del governo cerca di portare alla balza la scienza della “Medicina Osteopatica”, volendola ufficializzare come “Medicina Sanitaria”, un aspetto di questa da non sottovalutare, per non ridurla ad un'altra medicina “presuntuosa” e “interpretativa” riguardo i dolori fisici, è il fatto di comprendere che le somatizzazioni di emozioni positive o negative possono essere un fenomeno per cui un soggetto sperimenta un livello variabile di sofferenza psichica attraverso sintomi fisici. Solitamente si tratta di manifestazioni cliniche che ad un esame superficiale

questo il quale molte volte si ostina a prendere appuntamento per un trattamento Osteopatico senza rendersi conto lui stesso di cosa deve prendere coscienza per eludere un dolore. Sta diventando sempre più complesso “curare” una persona e fargli prendere contatto con il suo “corpo fisico” perché c'è tutto un “corpo mentale” in ognuno di noi...!!!

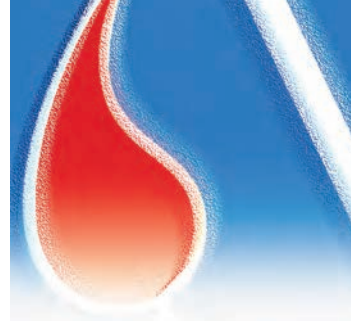
Oggi i pazienti travasano eccessi di emozioni negli organi (strutture poco considerate ma per me fondamentali). Questo meccanismo permette al cervello di mantenersi in uno stato di “buona salute mentale” distribuendo agli organi lo shock emozionale subito. Il corpo però, trattiene la memoria degli shock, sia fisici che emozionali, ma mentre quelli fisici sono diretti e provocano delle reazioni immediate (es. il dolore), il cervello immagazzinando sia gli shock emotivi che la sofferenza del corpo, crea in qualche occasione, delle vere e proprie ferite invisibili. Queste possono rimanere silenti per un determinato periodo ma creare una fragilità nell'organo colpito, il quale diverrà più sensibile agli stress successivi. Una zona viscerale dolente che riflette spesso lo stato d'animo della persona è il Plesso Solare subito sotto lo sterno che accumula vere e proprie “cisti di energia” (tensione tessutale, angustia, rabbia per es.) e l'unico modo per attenuare questo disagio è passare la mano delicatamente sulla zona addominale del paziente facendolo respirare e accompagnandolo durante l'atto espiratorio.

Ad esempio la “Tiroidite di Hashimoto”, denominata “Malattia del benessere”, molto diffusa nelle zone con discreto apporto di iodio è causata da un virus e comporta una febbre, ma la massiccia attività degli anticorpi può essere collegata a situazioni di forte stress. A questo punto la reciprocità d'intervento è evidente: curando la psiche si agisce sul fisico e viceversa. La so-



potrebbero sembrare di competenza medica o chirurgica. In realtà spesso sono disturbi che apparentemente non hanno una base organica e in cui non risulta possibile rintracciare fenomeni patologici documentabili. L'abilità del terapeuta è proprio quella di far conoscere tutto ciò al paziente ignaro di tutto

# OGNI SECONDO DI OGNI GIORNO, NEL MONDO, QUALCUNO NECESSITA DI UNA TRASFUSIONE DI SANGUE



matizzazione di tensioni quotidiane, eventi traumatici, shock emotivi, possono mettere a dura prova il nostro sistema nervoso ed energetico, e spesso sia sovraccarico che la perdita del nostro equilibrio interiore possono innescare quelle problematiche tipiche della nostra società quali ansia, depressione, disturbi del sonno, più comunemente definiti come stress...

## Oltre il sintomo

I sintomi non sono altro che una manifestazione esterna del nostro stato emotivo: il nostro "saggio" organismo può mostrarci il problema con esattezza, affinché sia possibile far sparire il dolore e quindi...

**Dolore muscolare:** rappresenta la difficile capacità di muoversi nella vita. Ci indica quanto siamo flessibili con le nostre esperienze nel lavoro, a casa e con noi stessi.

**Mal di testa:** limita il processo decisionale. Le emicranie compaiono quando viene presa una decisione, ma non si agisce.

**Dolore al collo:** compare nelle persone che vivono uno stato di inflessibilità, rigidità, severità e autodisciplina.

**Cervicale:** chi soffre ripetutamente di questo particolare dolore tende ad essere dominato da un'attività riflessiva esagerata e da una grande ostinazione. Segnali, questi, che rivelano una scarsa cedevolezza nei confronti delle proprie emozioni, del desiderio di lasciarsi andare, di abbandonarsi.

**Dolore alle gengive:** è collegato a decisioni che non vuoi prendere o che non tolleri.

**Dolore alle spalle:** indica che ti stai facendo carico di una emozione, che appunto la stai "portando sulle spalle".

**Mal di stomaco:** si verifica quando "non si è digerita una situazione" e appunto è rimasta sullo stomaco. Molto probabilmente è una situazione in cui si è stati giudicati negativamente o comunque ha a che fare col rapporto emotivo con altre persone.

**Dolore alla parte superiore della schiena:** può indicare la mancanza di supporto emozionale, può essere provocato da solitudine e abbandono.

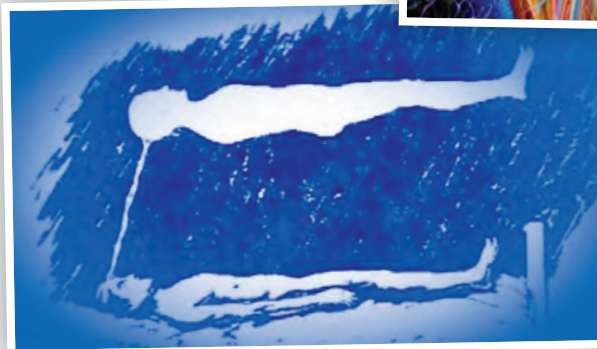
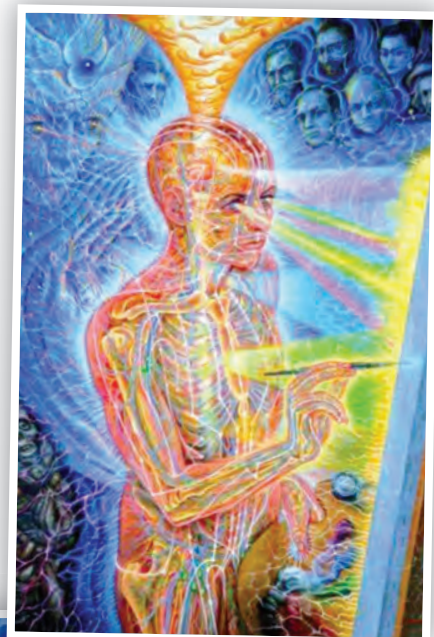
**Dolore alla parte centrale della schiena (toracica):** indica senso di colpa, paure inesprese, emozioni

represe, odio e rancore. È la chiusura del cuore. Il nostro corpo, sotto l'effetto di una umiliazione, tende a "piegarsi" o meglio a "ripiegarsi" su se stesso.

**Dolore alla parte bassa della schiena (lombare):** preoccupazioni di ogni tipo e senso di inadeguatezza e incertezza, autosvalutazione personale.

**Dolore all'osso sacro:** trascurare una situazione che deve essere sbloccata e risolta. Ha a che vedere con le radici quindi qualcosa di molto basilare e portante nella vita materiale.

**Dolore al gomito:** si è resistenti ad una fase di cambiamento della vita.



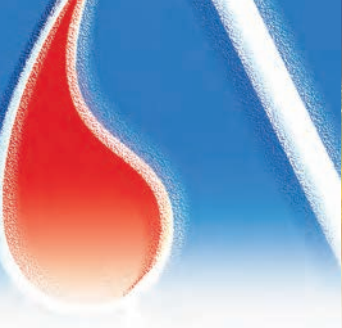
**Dolore al polso:** più di altre articolazioni, è coinvolto nei rapporti interpersonali (dare la mano) e denota l'equilibrio tra rigidità e flessibilità.

**Dolore alle braccia:** si sta portando un grosso carico emozionale.

**Dolore alle mani:** non si riesce connettersi con gli altri. Forse, in senso figurato, non stiamo tendendo la mano al prossimo.

**Dolore ai fianchi:** paura di intraprendere nuovi cammini o immobilità nella vita.

**Dolore articolare:** così come i muscoli, le articolazioni sono flessibili. Occorre maggior apertura mentale, occorre rivedere l'alimentazione (eliminare le farine bianche, i latticini, sale, zucchero bianco, insaccati, alcool).



**Dolore alle ginocchia:** può indicare problemi nelle relazioni con gli altri. Può esprimere il grande disagio a vivere delle situazioni umilianti: rifiuto di sottomettersi ("incapacità di inginocchiarsi").

**Mal di denti:** non piace una determinata situazione in cui ci si trova.

**Dolore alle caviglie:** non ci concediamo il diritto al piacere. Forse è tempo di essere più tolleranti con se stessi.

**Dolore che causa stanchezza:** indica noia, resistenza ed apatia.

**Dolore ai piedi:** indica depressione, paura ad avanzare, mancanza di radicamento e di concretezza. I piedi sono un organo che ha più di 7000 connessioni nervose con tutto il corpo.

Dunque i pensieri "malsani" sono causa di cattiva salute. Questa società frenetica impone all'uomo l'avidità di possedere beni materiali, potere e gloria. L'avidità sfocia nel dispiacere e nella disperazione, la gioia può scaturire da una bella prospettiva spirituale. Fantastico lo "spirito" il terzo elemento importante della Medicina Osteopatica (Materia-Movimento-Spirito)!!! Anche il vizio e lo stile di vita immorale anebbian la nostra mente, ancora una volta mangiare poco e bene è la migliore medicina per evitare quanto detto. L'energia per pensare bene è data da un solo medicamento il cibo! Le persone manifestano tensioni, durezza muscolare; il primo effetto dei cattivi pensieri si manifesta sulla muscolatura quando gli stati d'animo (gioia, rabbia, frustrazione, malinconia ecc.) diventano permanenti e le strutture si cristallizzano si "engrammano". Modificando stabilmente la forma fisica e originando dolori ed eccessive compressioni sulle articolazioni. Questo grazie al cervello che "autoprogrammandosi" nel difendersi dagli agenti stressogeni impone al sistema psico-neuro-muscolo-scheletrico queste tensioni. "Loro" sono le principali cause di forme di artrosi precoce, di cedimenti dei dischi intervertebrali (ernie discali) e influenzano la nostra po-

stura sino a imprimerle una forma caratteristica: le persone timorose di sbagliare tengono le spalle sollevate come se dovessero proteggere, le persone timide e introverse tendono ad assumere posizioni raccolte, i depressi si incurvano sotto il peso della vita e così via. Il fisico dunque assorbe fin che può, e l'effetto negativo degli stati d'animo si scarica sugli organi creando vari disturbi: l'ansia per esempio ricade sul sistema digerente e in particolare sullo stomaco, creando gastrite, colite, spasmi e acidità fino all'ulcera duodenale; la paura è causa di mal di reni; la rabbia si scarica su fegato e cistifellea, creando tensioni alle vie biliari che muovono magari calcoli già esistenti; a tutto questo si aggiunge l'effetto dello stress sul cuore e sulla pressione arteriosa. La depressione è sempre deleteria, poiché trasmette un messaggio di scoraggiamento al sistema immunitario, che è quell'insieme di cellule (globuli bianchi) che ci devono proteggere e difendere. L'aggressività repressa, così come l'insofferenza e l'intolleranza, possono creare conflitti in ognuno di noi e il sistema immunitario può addirittura intraprendere una guerra civile e rivoltarsi contro, generando alcune tipiche malattie dette autoimmuni (dalla psoriasi alla vitiligine ed altre malattie dermatologiche sino all'artrite reumatoide e al lupus, creando varie tipologie di allergie a pollini, alimenti e farmaci). Che cosa dire poi dei piccoli incidenti come le cadute che causano traumi? Spesso non sono casuali ma rappresentano la conseguenza di periodi di eccessiva stanchezza mentale obbligandoci così a fermarci per riposare; a volte rallentano bruscamente la folle corsa della nostra vita per permetterci di riflettere sulle nostre scelte e per poter operare dei cambiamenti. In altri casi i traumi esprimono un tentativo inconscio e disperato di ricevere affetto e attenzioni dalle persone a cui vogliamo bene e con le quali non riusciamo a comunicare.

Ergo... è faticoso guardare in faccia il dolore ma l'importante è non sottovalutare mai la sofferenza psichica che da sola può provocare una vera sofferenza fisica! ♦

---

Per qualsiasi commento o feedback concernente la Medicina Osteopatica sono presente su: facebook (Studio di Medicina Osteopatica Roma) - [www.medicofacile.it](http://www.medicofacile.it) - Per domande o richiesta di materiale concernente la Medicina Osteopatica rispondo su: [www.studiodontoiatricogianicolense.com](http://www.studiodontoiatricogianicolense.com) - [pino.pensieri@gmail.com](mailto:pino.pensieri@gmail.com) - Pagina Facebook Pino Pensieri.