**SIMBOLISMO E PSICOSOMATICA DELL’INTESTINO**

 La psicosomatica ha messo da tempo in luce che dentro di noi, in ogni momento, c’è una “**corrente di conversione continua**” che sposta sul piano corporeo quei contenuti psichici ad alta tonalità (emozioni, tensioni, conflitti, squilibri) che non riescono ad essere elaborati dalla mente e dalla psiche.

Attraverso questa corrente, che avviene tramite il sistema neuro-immuno-endocrino, l’energia in eccesso si condensa in sintomi che permettono di prendere forma e sfogarsi, mantenendo così l’equilibrio psicofisico.

*Il corpo è solo una psiche più pesante, fatta di materia tangibile, laddove la mente (i pensieri) sono un corpo più leggero, impalpabile.*

**Nell’attacco colitico questa conversione è connotata dal tema dell’ URGENZA**, non c’è tempo, occorre espellere immediatamente, buttare fuori il prima possibile, una tensione interna che non trova altra via di fuga, e che, se dovesse persistere, potrebbe danneggiare il mio equilibrio.

**Il legame fra intestino e psiche è ormai assodato**.

 Tutti abbiano ben chiaro quanto pensieri ricorrenti, ansia, depressione, stress, paura, possano generare **disturbi intestinali** di vario genere: dissenteria, crampi, mal di pancia, stipsi, … e viceversa, come disturbi dell’apparato intestinale possano creare tensione, ansia, stress, attacchi di panico, e via dicendo.

D’altra parte anche la medicina ufficiale riconosce sempre un maggior rilievo ai fattori psicologici come aspetti degni di nota nella fisiopatologia e nella terapia dei disturbi intestinali. Nella presentazione precedente si è parlato di sindrome dell’intestino irritabile come di DISTURBO DELL’ INTERAZIONE TUBO DIGERENTE – CERVELLO . Infatti la psiche non è annoverata solo fra i fattori fisiopatologici , eziologici ma anche fra quelli terapeutici in maniera sempre più importante (Vi è una forte indicazione alla psicoterapia in presenza di co-morbità psichiatrica oppure IBS che non rispondono alle terapie e indicazione possibile, in alternativa a terapie farmacologiche o in associazione può ridurre i sintomi gastro-intestinali funzionali in almeno il 50% dei pazienti)

Secondo il fondatore della Psicosomatica, Franz Alexander “*i sintomi della colite o più in generale le scariche diarroiche appaiono frequentemente quando il paziente si trova a dover affrontare situazioni della vita che richiedono un’attività particolarmente impegnativa per la quale si sente impreparato*”. Anche la psicanalisi afferma che di fronte ad attività nei confronti delle quali il paziente si sente impreparato , egli sembrerebbe regredire a un’età infantile in cui la paura viene manifestata non a parole, non attraverso la tensione muscolare, ma attraverso una reazione viscerale fortissima che è quella dei primi anni di vita. Il bambino o le galline quando hanno paura fanno delle scariche diarroiche non potendo dirlo a parole.

Medicina ufficiale, sentire comune, psicanalisi ci parlano dunque dello stretto legame fra corpo e mente. La correlazione si trova altresì anche nell’analogia della forma e delle funzioni.



Come diceva Paracelso, “ciò che è in basso è in alto, e ciò che è in alto è in basso”. Ossia gli stessi meccanismi operanti nelle parti più basse e primitive del nostro corpo operano anche nelle parti più alte ed evolute. Evidente è, all’osservazione, l’analogia fra le volute dell’intestino e le circonvoluzioni cerebrali della corteccia encefalica. Ma l’analogia non è solo nella forma bensì anche nelle funzioni: entrambi gli organi, infatti, con la loro attività, creano un prodotto che dovrà essere eliminato.

E se il cervello produce ed espelle sotto forma di pensieri consci “di scarto” solo una parte del materiale introiettato, mentre il restante resta nell’inconscio sotto forma di memoria ed esperienza, così pure l’intestino si muove secondo uno schema analogo: infatti mentre una parte del materiale viene trasformato in materiale di scarto, le feci, un’altra viene assorbita dal sangue –inconscio e andrà a formare i mattoni del nostro corpo.

Il cervello assimila le impressioni sul piano non materiale, l’intestino assimila le impressioni sul piano materiale ed ecco che **in entrambi gli organi avviene l’analisi, la scissione e l’epurazione.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Tuttavia, fatte queste premesse, quello di cui vorrei parlare oggi è un **approccio più simbolico alla malattia**. Il sintomo non è solo un segno (per cui a questo corrisponde quest’altro, in un rapporto causa-effetto, segno-significante) ma anche un simbolo (a questo corrisponde quest’altro e quest’altro ancora).

La parola simbolo, infatti, proviene dall’unione del prefisso (sym-) “insieme” con il verbo greco  (ballo) "getto”, letteralmente significa quindi "mettere insieme", unire, armonizzare; non a caso il suo contrario è  (diabàllo) da cui il termine moderno “diavolo”, colui che divide per antonomasia.

Il simbolo “apre”, non chiude in una definizione, non segue le leggi di causa – effetto ma ci parla con la suggestione, con l’intuizione e con l’evocazione, ci parla di una dimensione altra, una dimensione impalpabile, intellegibile, ma non per questo meno presente nelle nostre vite. È infatti una dimensione che si inserisce nell’asse mente – corpo, nella nostra quotidianità, nel nostro vissuto quotidiano per richiamarci a qualcosa che la trascende, senza possibilità di essere incasellata, definita, imprigionata in una definizione fatta e finita. Ma che, da qualche altro luogo, ci richiama, chiede la nostra attenzione, ci stimola e ci invita ad uscire dalla nostra visione razionale bidimensionale, in cui tutto deve essere visibile, tangibile, decifrabile, sotto controllo. Dei simboli si parla nei miti,nelle usanze folkloristiche, nei riti (in cui il simbolo viene agito attraverso il corpo, proprio come nella malattia psicosomatica!), nei sogni archetipici.. ma li ritroviamo anche nel deliri dei pazienti psicotici, che sono più a contatto rispetto a noi con l’inconscio collettivo rimosso…

Lo studio del simbolismo degli organi del corpo umano, fa dunque riferimento a una concezione olistica della natura che si serve del *metodo analogico* (piuttosto che di quello logico)per cogliere il legame di senso che unisce fenomeni apparentemente distanti come energia e materia.

Al linguaggio della coscienza che per sua natura disseziona, e categorizza, viene contrapposto quello dell’analogia, che collega , amplifica e comprende. E il simbolo diviene il tramite di questo processo.

Dunque che ruolo gioca **l’intestino inteso come simbolo** all’interno del discorso che ci proponiamo di fare oggi?

Secondo la Psicologia dei Simboli , **l’intestino rappresenta per analogia l’ Ombra**. Ovvero ciò che è rimosso, ciò che non può entrare in contatto con la Coscienza.

E’ il viscere più basso del corpo e svolge anche una funzione considerata fra le più basse e volgari. Qui si gioca, sul piano somatico come su quello analogico, il grande tema del trattenere – rilasciare.

La sua forma tortuosa lo fa apparire come un SORDIDO LABIRINTO dove si depositano tutte le lordure dell’organismo.

Se dal nostro corpo passiamo all’ambiente che ci circonda, vediamo che anche i condotti fognari cittadini hanno una forma “intestinale” e che ogni città aveva delle zone costituite da veri e propri budelli in cui vivevano i “rifiuti della società”. Anche la letteratura è ricca di descrizioni di luoghi malfamati, immaginati come veri e propri intestini. Ad esempio ne “I Miserabili” di V. Hugo compare un capitolo intitolato “L’intestino del Leviatano” che rappresenta il ventre della città, il luogo del peccato, del disgusto e dello spaventevole. Ma l’esempio più illustre è quello che ci propone Dante quando ci mostra l’architettura dell’ Inferno, coi suoi gironi sempre più avviluppati come un intestino umano.

Intestino dunque come LABIRINTO, LUOGO OSCURO, dove ciò che accade sfugge al controllo della Coscienza, dove è situata l’origine dell’istintualità, della pulsione, della sessualità – la parte **ombra** – che viene negata dai colitici. Ai prodotti e alle funzioni della parte bassa del corpo non viene riconosciuto alcun valore positivo, impedendo così la fisiologica integrazione in un ciclo naturale che alterna morti e rinascite sia nel corpo che nello spirito.

*(I simboli li ritroviamo anche nel linguaggio comune: Quante volte, in effetti, abbiamo sentito dire o abbiamo detto noi stessi: “ho agito di pancia”, “ho reagito di pancia” per dire che abbiamo agito o reagito d’istinto, saltando il pensiero e seguendo il nostro “basso” . “Ragionare di pancia” significa scegliere “visceralmente” seguendo un istinto arcaico. )*

Dunque proviamo a vedere la colite secondo una lettura psicosomatica.

Che cosa ci sta raccontando?

Che cosa stiamo facendo con l’intestino?

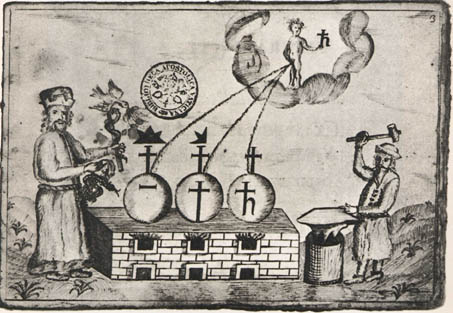
Potremmo provare a ragionare così: il nostro mondo basso, le nostre parti basse e quindi l’intestino, la pancia, si stanno assumendo il compito di dire, di esprimere qualcosa che la nostra parte alta, la mente non si sente di affrontare.

Quindi si fanno carico di un’istanza, quella di tenere dentro e poi scaricare qualcosa che la mente non è in grado di gestire. Che cosa sta dicendo l’intestino? Sta di fatto esprimendo la nostra parte Ombra , sta raccontando quelli che sono i nostri bassi istinti che la mente non è in grado di reggere: emozioni aggressive, parti sporche, fantasie sessuali proibite, istanze delle quali ci vergogniamo. Tutto il mondo del basso, degli istinti nascosti, proibiti che noi stessi non vogliamo vedere li espelliamo ciclicamente attraverso l’intestino.

Facciamo anche caso al fatto che l’espulsione avviene nella parte posteriore del corpo, quindi il soggetto stesso non la vede, come se la sua Coscienza non accettasse di contenere certe istanze, fantasie, pulsioni e non volesse nemmeno vederle. E le scarica attraverso una via d’uscita secondaria nascosta.

Sono persone che in genere amano vedersi pulite, linde, trasparenti. Quindi mettono in atto dei veri e propri rituali purificatori interni ed esterni, . la colite la possiamo leggere veramente come un rituale di purificazione : continuo a ripulirmi l’intestino finché le mie parti sporche lì dentro non sostino mai.

- Come dicevamo prima , nei Riti (così come nei miti) ritroviamo gli stessi simboli *agìti* di cui diventa portavoce anche il nostro corpo quando si ammala (recuperando in qualche modo una dimensione arcaica ricca di valenze positive – l’archetipo si somatizza!). In maniera pressoché costante, nelle tradizioni antiche (riti) il rituale della purgazione precede l’incontro vero e proprio con la sacralità e assume , assieme al digiuno, il significato di portare l’individuo in una dimensione fisica libera dall’inquinamento del mondo esterno, dalla contaminazione, dalla colpa (si pensi al Purgatorio della religione cattolica!). Tali aspetti si ritrovano nel vissuto e nell’atteggiamento di molti colitici in cui vi è un legame molto stretto fra purgazione cronica attuata tramite le ripetute evacuazioni e la ricerca di una sorta di “Santità” o dimensione mistica.



*Figura tratta dal manoscritto della Biblioteca Vaticana denominato Speculum veritatis, e accompagnata da questa breve leggenda: "La purgazione della Materia ...*

E anche all’esterno ci sarà una particolare attenzione rivolta all’igiene, sono persone molto curate, irreprensibili, moralmente ineccepibili, corrette, puntuali… quindi il mondo degli inferi che abita nella nostra parte bassa intestinale non può venire a contatto con loro , quindi la scarica diarroica contiene tutte queste istanze.

Un ultimo aspetto è **la paura**, sono persone che non amano nemmeno ipotizzare di avere paura, e quindi in qualche modo – non potendolo dire a parole, non potendolo far arrivare a coscienza – quella componente viene scaricata via con la diarrea. Quindi capiamo quando si dice che lo stress, l’ansia, la paura sono momenti tipici in cui si manifesta la colite, tutto quanto appartiene a un mondo rimosso, non dicibile, che non si può incontrare e nemmeno concepire di possedere, per cui è l’intestino che deve fare tutto il lavoro sporco. Questo è quello che simbolicamente la colite ci racconta.

Nella **sindrome dell'intestino irritabile** (**SII** o **IBS** dall'[inglese](https://it.wikipedia.org/wiki/Lingua_inglese) *irritable bowel syndrome*) o colite spastica, argomento di oggi, una fra le più diffuse psicosomatosi, che colpisce le donne in numero doppio rispetto agli uomini, a causa delle alterazioni nell’asse cerebro – spinale, oltre alla **Diarrea** abbiamo anche sintomi quali il **dolore o lo sconforto addominale**, il gonfiore (sensazione di ripienezza di gas) **e/o Stitichezza**.

Persone che soffrono di IBS possono avere prevalentemente diarrea, oppure prevalentemente stitichezza, o invece alternare periodi di diarrea alternati a stitichezza.

Vediamo dunque nel dettaglio le tre componenti che intervengono nella sindrome del colon irritabile e il simbolismo ad esse collegato:

- **Simbologia della scarica diarroica** : abbiamo già visto che il sintomo della colite può essere visto come il sostituto di un’ideorrea ritenuta inaccettabile per l’igiene mentale , come una purgazione della mente da ciò che è ritenuto inaccettabile. Così mentre il cefalagico ha la mente invasa dai pensieri, il colitico non tollera la presenza di idee disturbanti per cui cerca di eliminarle il più presto possibile affinchè non venga disturbato il controllo della realtà. L’attacco diarroico può essere quindi la rappresentazione somatica di escrementi mentali che non riescono ad essere veicolati attraverso la parola (idee inaccettabili connotate per lo più da forte senso di colpa). Così come un **cibo guasto** viene eliminato velocemente dal corpo per evitare che avveleni ed intossichi il sistema, nello stesso modo la diarrea ripulisce velocemente la mente da ciò che la sta avvelenando, intossicando. In fondo somatizzare significa proprio questo: **scaricare materialmente sul corpo un contenuto psichico mentale troppo ingombrante.** Spesso infatti lo psichismo prevalente del colitico è condizionato da una morale rigida e assolutistica con tendenza a misticismo esasperato che tende a stabilire un clima interno di assoluta pulizia morale. Il timore inconscio di questi pazienti è quindi quello della contaminazione e lo stato cronico di diarrea spesso simboleggia il bisogno di purgare la mente da tutti quegli elementi di impurità che potrebbero inquinarla. Per quanto riguarda le caratteristiche psicologiche del paziente colitico , i vari autori parlano di: pulizia scrupolosa, ordine, puntualità e coscienziosità ostinate, grande controllo, rigore morale, aggressività inibita, sensibilità e introversione, inibizione sessuale, conformismo, indecisione di fronte alle scelte. È anche riconosciuta unanimemente la presenza di tratti depressivi, ma si tratta di una depressione mascherata che non viene elaborata psichicamente né manifestata apertamente. Le difese sarebbero di tipo ossessivo, e andrebbero a sposarsi con il carattere compulsivo della scarica diarroica.

Ma i sentimenti che caratterizzano maggiormente questa sindrome sono LA RABBIA e la PAURA/INSICUREZZA EMOTIVA/SCARSA AUTOSTIMA (i sentimenti della nostra Parte Ombra).

- Per RABBIA intendiamo un’aggressività repressa che non viene sfogata e che il soggetto rivolta contro se stesso. Ciò che viene bloccata non è solo la rabbia ma anche l’aggressività intesa come spinta alla realizzazione di sé. Spesso nel vissuto di chi soffre di colite ci sono state evidenti imposizioni o costrizioni che hanno soffocato ogni realizzazione personale e l’espressione della personalità, generando rabbia e *disistima di sé* (pensiamo anche agli EVENTI TRAUMATICI subiti in età infantile e facenti parte dell’eziologia del disturbo di cui parlava il Dr Frosi)

- La PAURA è intesa come l’ansia che anticipa gli eventi, che scatena il sintomo e che è legata alla paura di non essere all’altezza e di fallire; questo timore nasce perché in passato talento, autorealizzazione, e sicurezza di sé non hanno avuto né spazio, né voce.

In sintesi , “sacerdoti di sé stessi”, si tratterebbe di Perfezionisti, puristi, idealisti (realtà ideale non oggettiva), non contemplano l’errore , hanno un’immagine di sé idealizzata (priva di paure, insicurezze, dubbi, titubanze)… Ideale di perfezione proiettato sulla realtà.. Tutti i dubbi e le titubanze sono represse, la rabbia come la paura non sono coscientizzate ed ecco che è l’intestino a prendersene carico. In fondo si tratta di un sentimento di insicurezza emotiva, affrontato attraverso la negazione e la rimozione. E l’ondeggiamento da un sintomo all’altro (dalla stipsi alla diarrea) esprime la ricerca continua e automatica, poiché inconsapevole, di un baricentro sicuro che permetta di affrontare le cose.

- **Simbologia della stitichezza**: significa non voler dare, trattenere mostrando attaccamento alle cose materiali e incapacità di donare. E’ il tentativo di conservare dentro di Sé contenuti inconsci repressi. Stipsi e diarrea sono due facce della stessa medaglia. La stipsi viene normalmente associata alla tendenza a trattenere le cose e gli oggetti nonché a una scarsa capacità di generosità, intesa come darsi agli altri, come lasciarsi andare. Riprendendo il concetto già espresso dell’analogia fra materiale fecale e pensieri, potremmo dire che durante la stipsi c’è la presenza di pensieri cui il paziente si sente particolarmente attaccato, con il risultato di un ingorgo tanto in alto (coscienza) quanto in basso (intestino). Così gli escrementi, invece che essere lasciati andare come tutte le cose morte, diventerebbero oggetti preziosi da trattenere, nonché contenuti vitali. Nello stitico l’affettività si blocca, il vissuto si sposta sul piano egoico per cui l’Io si impoverisce di emozioni e fa del possesso l’unico suo atto di rapporto con il mondo. Se consideriamo la defecazione come analoga al partorire, allora la stipsi apparirà come una rinuncia a partorire parti proprie considerate lontane dall’essere comprese dal mondo circostante. “Così l’Io, esasperando il contatto con se stesso, si chiude la possibilità di proliferare al di fuori di sé e quindi di avere contatto con il Macrocosmo. La mancata defecazione è quindi il rifiuto dell’individuo verso il non – Sé, il tentativo di autosufficienza operato cercando di riscoprire e impossessarsi di quelle proprie parti individualizzanti della propria unità e per questo fatto stesso non sporche.” La **stipsi** diventa quasi un identificarsi con la materia, dove “**la sostanza**” è quella che conta e rinunciarvi sarebbe come rinunciare a se stessi. Non a caso l’atto di espulsione delle feci diventa un momento difficile, doloroso anche in senso fisico, che per questo si cerca di rimandare. Lo stitico cerca di mantenere dentro di se contenuti mentali inconsci repressi, nonostante questo crei gonfiore e pesantezza in tutti i sensi. Non è un caso che si parli di “**costipazione**” la cui etimologia si può tradurre in: “accumulo, concentrazione, ammassamento”.

La stitichezza al giorno d’oggi è un sintomo molto diffuso fra le persone. Mostra chiaramente un attaccamento troppo forte alle cose materiali e l’incapacità di donare su questo piano.

- **Simbologia del dolore e dei crampi addominali**: i dolorosi crampi addominali, lo spasmo e la contrattura muscolare tipici della colite spastica parlano di una lotta interna, una lotta intestina appunto, una sorta di tira e molla fra la tendenza a procedere in avanti e verso l’esterno (spirito di iniziativa, aggressività, avances sessuali) e un movimento che agisce in direzione opposta (resistenza interna). Il paziente sembra dominato da due forze uguali e contrapposte (agire o subire, istinto o ragione, lasciare andare o trattenere, dentro e fuori) che lo bloccano, nonostante un più o meno consapevole desiderio di passare all’azione. La classica persona che vorrebbe partire all’attacco, ma che all’improvviso compie una sorta di retromarcia, trattenendo dentro di sé tutto ciò che avrebbe voluto esprimere. Due forze contrapposte che ci raccontano di persone dove l’espresso e l’inespresso si fronteggiano e l’aggressività diviene auto aggressività attraverso il forte dolore provocato dai crampi intestinali. Anche e soprattutto l’aggressività infatti viene ripiegata e rivolta verso se stesso in un doloroso meccanismo auto aggressivo.

Quindi dissenteria e stitichezza come abbiamo detto sono due facce della stessa medaglia. Entrambi sono legati alla dinamica del trattenere – lasciar andare. La lotta intestina rappresentata dai crampi addominali si “risolverebbe” o in un lasciar andare il prima possibile, senza aspettare nemmeno che le feci si formino tanta è l’urgenza di liberarsene (diarrea) o in un trattenere ciò che invece, essendo morto, dovrebbe essere lasciato andare (stipsi). I due poli opposti si alternano all’interno della sindrome del colon irritabile (sebbene in alcuni casi ci sia predominanza o dell’uno o dell’altro) alla ricerca di un equilibrio fra lasciar andare e trattenere che fa fatica ad essere raggiunto. Possiamo dire, in un’ottica simbolica, che il problema riguarda sempre l’integrazione della parte Ombra, e in particolare della Morte, delle proprie Parti Morte. La stitichezza è allora la difficoltà a separarsi dalle proprie parti morte, tenendole ancora in vita e negando la loro morte, evitando così il conseguente lutto. A sua volta la diarrea rappresenterebbe una soluzione “alternativa” per negare l’esistenza dentro di sé di parti morte: quella di liberarsene il più in fretta possibile senza farle neppure sostare. Ecco che a seconda della strategia prevalentemente adottata avremo una IBS con prevalenza di diarrea, con prevalenza di stitichezza o mista.

La posizione di equilibrio, quella a cui vuole ricondurre la psicoterapia, è quella di chi accetta di invecchiare un po’ per giorno, e quindi accetta il distacco dalle sue parti morte, ma è anche chi sa accettare di non essere più protagonista nei passaggi successivi. Nel ciclo vitale, infatti, gli escrementi possiedono un loro valore: restituiti alla “terra madre” sono fonte di nuova vita. Così è per l’uomo, se si libera delle parti morte (i famosi rami secchi) , può permettere alle parti nuove di nascere e crescere, in un costante ciclo di vita-morte , morte- rinascita..

**LA TERAPIA PSICOLOGICA**: Poiché sulle cause di questa sindrome non ci sono certezze e si tratta con ogni probabilità di una concomitanza di fattori in parte fisici (un’alterazione della flora batterica intestinale, possibili intolleranze alimentari, una predisposizione genetica) e in parte anche psicologici (un’accentuata sensibilità al dolore e alle emozioni, un carattere che tende a trattenere la rabbia , la paura o altri sentimenti intensi), anche le terapie per affrontare questa situazione non sono ben definite e soprattutto tendono a variare da persona a persona.

Se il primo intervento consiste nel correggere l’alimentazione, evitando o riducendo quei cibi che possono portare un peggioramento della situazione, e andando al contempo a riequilibrare la flora batterica, fondamentale sarà poi agire sulla psiche per correggere quegli atteggiamenti mentali che vanno a ripercuotersi sull’intestino e per abituarsi ad accettare e manifestare i lati oscuri della propria personalità.

(nei casi moderati/ severi si potrà far ricorso anche a supplementazione di fibra alimentare o lassativi, oppure a farmaci antidiarroici o antispastici uniti a bassa dose di antidepressivi triciclici)

La psicoterapia a indirizzo psicosomatico mira a far sì che il paziente entri in contatto con queste emozioni e pensieri rimossi, e che - gradualmente - si "sporchi le mani" senza perdere il suo equilibrio. Anzi, è proprio integrando la sua Ombra, che la sua vita potrà arricchirsi di quei significati e quelle sfumature che un atteggiamento mono-tematico (o tutto bianco, o tutto nero, o tutto pulito o tutto sporco) va a sacrificare. Come ci ricorda il buon Jung, infatti, psicoterapia, come la vita,  non mira alla perfezione ma alla completezza. Io posso essere questo, ma anche questo e ques'altro ancora.. essa mira all'integrazione e all'ampliamento del nostro Sé..

Il colon con la diarrea ci insegna a stare nelle cose con fiducia e calma, a lasciar passare I momenti difficili senza fare di tutto per sbarazzarcene, senza fuggire o fare le cose in fretta e furia.

Il colon con la stitichezza ci mette in contatto con la nostra difficoltà di donare e di donarci, di riconoscere il nostro valore, di lasciarci andare, di mostrare la nostra vulnerabilità o semplicemente lasciar andare il vecchio, quello che non ci serve più.

Ancora una volta il nostro corpo dimostra di possedere una profonda saggezza insegnandoci a vivere giorno per giorno, svuotandoci e riempiendoci con moderazione, tranquillità e fiducia, a lasciar andare con serenità e morbidezza, senza fissarsi sul dolore (emorroidi) per ciò che è stato.

Ciò che conta è vivere l'esperienza, bella o brutta, felice o dolorosa, leggera o pesante (assimilazione), integrarne per qualche tempo le reazioni emozionali e mentali (assorbimento dei liquidi e dei sali minerali), e infine, rapidamente ed efficacemente, lasciar andare ogni residuo attaccamento o rimpianto, godendo di un rinnovato senso di leggerezza (evacuazione).

Se ho paura di vivere intensamente, in maniera responsabile e con amore ogni prezioso istante della mia vita, se non riesco a realizzare la mia vita e la mia personalità, perdo energia (diarrea, polipi, colite ulcerosa, perdite di sangue, muco, acqua e sali minerali, enterite) oppure la blocco all'interno, la trattengo (stipsi, ernie, occlusioni, fecalomi, diverticoli).

In questo caso è presente il richiamo al mito del Labirinto- Intestino in cui l’Eroe trova sé stesso affrontando i mostri dell’inconscio (il tunnel interiore), cioè quelle parti di sé inaccettabili o sconosciute che vanno integrate nella coscienza. I problemi intestinali infatti indicano una generale rimozione di istinti, pulsioni e pensieri scomodi dovuta a una morale troppo rigida e giudicante e un dialogo insufficiente con la propria dimensione inconscia.

Il colitico infatti non riesce ancora a considerare sé stesso come un insieme di parti buone e altre cattive, di parti valide e altre meno valide (unione degli opposti). Ha ancora bisogno di un’idea assoluta, monopolare di sé stessi e possibilmente tutta positiva. In età adulta tali dubbi su di sé sono altamente disturbanti, conducono a bassa autostima, insicurezza viscerale e talora, soprattutto nelle fasi negative, assumono la forma di un pensiero ossessivo. In tal senso il colon è irritabile, è sensibilissimo a qualsiasi cosa alteri l’equilibrio, così come la psiche del soggetto è altamente influenzabile dai giudizi esterni che vengono considerati destrutturanti per la propria fragile identità.

**Le terapie di rilassamento** possono portare a una consistente riduzione dei sintomi e , rispetto alle terapie farmacologiche, hanno il vantaggio di un coinvolgimento attivo del paziente nella propria terapia e rappresentano l’intervento primario nei casi di intolleranza o inefficacia degli psicofarmaci.

Gli elementi predittivi di una risposta alla psicoterapia sono: la consapevolezza psicologica che lo stress sia un fattore che acuisce i sintomi, la presenza di ansia o depressione moderata, la prevalenza di dolore addominale e/o diarrea e non di stipsi.

Un concetto fondamentale introdotto dalla medicina psicosomatica è quello della dimensione d'organo, che può essere definita come la predisposizione che ognuno ha nell'esprimere un sintomo con uno o più organi. Ma è ancora di più: è un modo di essere al mondo, che analogicamente è paragonabile ad un organo o ad un tessuto, in quanto essi esprimono un certo tipo di dimensione psichica.  
E' la patologia che si esprime con il "linguaggio" di un certo organo, la dimensione psichica che si palesa a livello fisico.   
E' l'archetipo che si somatizza.

In questa visione psicosomatica la malattia diventa un evento centrale nella storia dell'individuo perché racconta parte della vita stessa della persona. **La malattia non colpisce un organo, ma coinvolge sincronicamente tutto lo psicosoma**.

Inoltre, se la malattia accompagna gli esseri viventi da quando sono comparsi e non è stata eliminata con l'evoluzione, *deve avere un senso*, deve essere in qualche modo "utile" all'uomo per crescere e per ridisegnare un nuovo equilibrio nella sua vita, perché l'esistenza è un equilibrio dinamico, è ciclicità.

**Guarire non significa eliminare i sintomi per tornare allo stato precedente la malattia, ma è accompagnare l'individuo verso il nuovo equilibrio**.  
La migliore salute possibile quindi non è il benessere assoluto, inteso come assenza di malattia, è invece l'alternanza di salute/malattia perché implica trasformazione e non altera la naturale ciclicità della vita.

La malattia, in conclusione, è un'opportunità per l'individuo. Anche se sembra un'affermazione paradossale, bisogna essere capaci anche di ammalarsi.

Ognuno può scegliere quale sia il percorso più adatto: un lavoro psicologico, un potenziamento delle risorse mentali, un migliore contatto col proprio corpo. Quel che conta è considerare che un sintomo così materico, viscerale e violento, riguarda in realtà una delle parti più raffinate e invisibili, ma fondamentali, della nostra persona: la fiducia, la stima, il senso di noi stessi. Il sintomo ci chiede di farli crescere.

Ci chiede di tradurre in PAROLE ciò che ancora non si può o non si riesce a dire. Lo psicosomatista proverà a vedere insieme al paziente quali possono essere i vantaggi dell’ integrazione della rabbia, dell’odio, della trasgressione nella propria vita..

Se la sindrome del colon irritabile rivela dunque una difficoltà “esistenziale” a elaborare e far maturare il mondo interiore fino a dargli forma, un valido contributo al superamento del problema risiede proprio nel ricominciare a “dare forma”: all’identità, alle emozioni, alla creatività, al lavoro psichico, alle energie. Non una forma qualunque, ovviamente, ma una che sia “la propria”. Ognuno di noi ha bisogno di tradurre in immagini, in fatti concreti, in un nuovo ordine, in attività definite, quel che è e quel che ha dentro di sé.

Invece di “farsela addosso dalla paura” , lo psicosomatista inviterà il paziente a confrontarsi analiticamente delle impressioni di cui il paziente tende a liberarsi immediatamente senza digerirle.

Interessante il parallelismo re-fra integrazione di liquidi che vengono persi durante gli attacchi diarroici e – per analogia – reintegrazione di quella flessibilità necessaria per far fronte alla paura.

La terapia della paura è quella di rilassarsi e stendersi, rendersi flessibili, e lasciare che le cose vadano come devono andare e, al contempo la terapia della diarrea si propone di somministrate grandi quantità di liquidi al malato, che in questo modo riceve *simbolicamente*quella flessibilità di cui ha bisogno per ampliare i propri orizzonti che fanno così paura.