

## corpo e salute

### IL TRAUMA FISICO? PUÒ PORTARE ALLA DEPRESSIONE

Quando si va incontro a una malattia o a una ferita fisica importante si possono avere risvolti anche sul fronte mentale, come indebolimento psicologico, demoralizzazione, fino ad angoscia acuta e depressione. Ecco la lettura dell'esperta

**DI ADELIA LUCATTINI, PSICHIATRA PSICOTERAPEUTA E PSICOANALISTA**



Antoni Gaudí aveva colto e rappresentato mirabilmente nelle sue opere architettoniche l'intimo rapporto tra struttura ossea, armonia, bellezza e stabilità, fisica e psichica. Nel progettare casa Batllò l'aveva immaginata come un corpo vivente: le colonne come ossa lunghe, le terrazze come ossa del viso, il cornicione della terrazza come una grande cassa toracica distesa sotto il sole di Barcellona. L'aveva rivestita di maioliche e vetri colorati come tatuaggi, i pergolati come chiome rigogliose, gli azulejos della chiostrina come occhi attenti che osservano le scale morbide e sinuose, come fianchi, braccia, dorsi, seni. In un caldo e solido abbraccio architettonico. Un corpo sano e funzionante, resistente al passaggio del tempo, di conflitti, pacificazioni, intemperie. Questo è l'ideale a cui tutti aspiriamo, ma nella realtà eventi accidentali e inaspettati possono procurarci degli improvvisi e indesiderati traumi fisici, con tutto quello che ciò comporta.

È necessario precisare che chiunque vada incontro a una malattia fisica si troverà a dover affrontare uno stato di preoccupazione, indebolimento psicologico e demoralizzazione.

A chi però capita un trauma fisico importante, un grosso ematoma, uno strappo muscolare o tendineo, una frattura, andrà incontro a uno stato di angoscia acuta e depressione.

La presenza di una malattia o di un'affezione che richieda l'intervento medico sul corpo costituisce uno stress di per sé, che acuisce la preoccupazione e genera un vissuto soggettivo di pericolo per la propria incolumità, la propria vita e

paura della morte. Il corpo anche nell'adulto come nei bambini, costituisce un tutt'uno con la mente, una ferita nel corpo è quindi anche una ferita nella psiche. Ognuno di noi vive inconsciamente il proprio corpo come un involucro protettivo e custode non solo degli organi, ma anche del mondo interiore e il corpo aiuta a conservare e sostiene le difese mentali come un'"impalcatura", in cui la struttura ossea e muscolare gioca un ruolo fondamentale nella stabilità e continuità della salute psico-fisica. Se il corpo è ammalato o "ferito", le difese mentali si abbassano, diminuiscono.

Nel momento in cui incorriamo in un trauma fisico, il dolore intenso produce una naturale dissociazione tra razionalità ed emozioni che nell'immediato lo rende più sopportabile.

Se questo stato permane può provocare ansia, angoscia, paura dell'infermità e depressione, a volte indipendentemente dalla gravità del trauma. In queste circostanze, seguire il paziente con attenzione, occupandosi con premura del danno fisico legato all'eventuale intervento chirurgico e del trauma psicologico a esso connesso significa intervenire attivamente e positivamente sulla psiche del paziente, senza dover parlare con lui in modo diretto ed esplicito della ferita interiore che ha subito, ma ottenendo gli stessi risultati.

Questo tipo d'intervento, la cura della "ferita" psichica attraverso il corpo, va ad agire sulla mente del paziente con conseguente abbassamento delle sue ansie persecutorie e cicatrizzazione/ricomposizione degli aspetti traumatici come la paura della morte, la sensazione d'impotenza, il riaffiorare di lutti non elaborati.

Dopo questa prima fase di "negazione dissociativa" subentra la difesa rassicurante che "tutto tornerà come prima", anche nel caso in cui i medici abbiano prospettato la possibilità di "esiti", cioè di cambiamenti fisici permanenti che potrebbero portare alla guarigione ma non alla "restitutio ad integrum", cioè a un ritorno della forma fisica identica a quella prima dell'incidente.

La depressione è quindi da considerarsi una reazione naturale nei primi momenti e potrà passare naturalmente, con la guarigione del corpo. Nel caso in cui sia invece necessario un lungo periodo di recupero, la depressione potrebbe protrarsi e richiedere l'intervento di uno specialista per una terapia farmacologica.

L'impossibilità a riprendere le attività di sempre richiede un adattamento psicologico importante, la necessità di trovare un nuovo stile di vita, a volte delle "nuove ragioni di vita".

Basta immaginare le possibili conseguenze in uno sportivo o in chi svolga un lavoro manuale. Gli sportivi professionisti, infatti, insieme alla riabilitazione fisica seguono anche dei percorsi psicoterapici di sostegno, per affrontare le conseguenze psicologiche del trauma e del periodo di "fermo" lavorativo.

Nell'ipotesi ancora che ci siano esiti permanenti, cioè una guarigione senza il recupero della funzionalità precedente, una psicoterapia o un'analisi sono necessarie, spesso indispensabili, per tornare a stare bene.

Esattamente come le nostre case necessitano di cure e restauri per mantenere la loro funzionalità e bellezza nel corso del tempo, così anche le persone, dopo un trauma fisico, hanno bisogno di molte cure per tornare a vivere bene, arricchendosi attraverso l'elaborazione nell'analisi di quanto accaduto, per trasformare il dolore vissuto in un intimo tesoro.

#### **LEGGI L'ARTICOLO:**

[http://d.repubblica.it/benessere/2014/12/11/news/psicologia\\_depressione\\_malattia\\_traumi\\_fisici-2404285/](http://d.repubblica.it/benessere/2014/12/11/news/psicologia_depressione_malattia_traumi_fisici-2404285/)