IL DOLORE PSICOLOGICO

Dott.ssa Barbara Testa
Psicologa - Psicoterapeuta

IL DOLORE PSICOLOGICO

E’ qualcosa che <u>tutti</u> sperimentiamo nel corso della vita.

Lo sperimentiamo nelle delusioni, nelle difficoltà, negli stress, nelle perdite che possono essere di vario tipo: relazioni, amicizie, lavoro, separazioni, fino al dolore che proviamo di fronte a un lutto.

Il dolore psicologico è <u>soggettivo</u> e molto <u>personale</u>.

Può essere <u>più o meno intenso</u> a seconda dell’evento che ci accade e del significato che ha per noi.

Il dolore psicologico, fin dall’infanzia e per tutta l’età adulta, segna delle tappe, dei momenti di passaggio e maturazione della nostra vita.

Il dolore psicologico è un’emozione. E come tutte le emozioni ha una sua funzione e un suo significato.

Ci segnala che un equilibrio è cambiato e la necessità di trovare un nuovo adattamento.

Le emozioni sono piani di azione dei quali l’evoluzione ci ha dotato per gestire in tempo reale le emergenze della vita e ristabilire l’equilibrio.

Le emozioni si dividono in 6 grandi categorie: PAURA, SORPRESA, GIOIA, RABBIA, TRISTEZZA, DISGUSTO. Ognuna ha una funzione specifica per la nostra sopravvivenza.

Le emozioni <u>si esprimono</u> e le sentiamo anche <u>attraverso il corpo</u>.

OGNI EMOZIONE CI PREPARA ALL'AZIONE IN UN MODO CARATTERISTICO, attraverso cambiamenti fisiologici nel nostro corpo.

La <u>PAURA</u> serve a <u>SALVARCI LA VITA</u>.

Ci rende cauti, più vigili, i nostri sensi si affinano. I cambiamenti fisiologici che avvengono ci rendono più forti e pronti allo scatto.

La **TRISTEZZA** comporta una temporanea caduta di energia, una chiusura. Anche fisicamente sperimentiamo una sorta di spegnimento.

La sua **funzione** è quella di **farci adeguare a una perdita significativa** per poi, elaborato il dolore, poterci riaprire di nuovo alla vita.

I cambiamenti fisici sono temporanei e nel momento di urgenza ci aiutano ad affrontare la situazione.

Dobbiamo però fare **attenzione se** l’**emozione** continua ad essere **molto intensa e si protrae per molto tempo**.

Il **corpo** a lungo andare ne potrebbe risentire sviluppando **sintomi fisici**.

Dobbiamo **occuparci delle emozioni**, comprenderle e averne cura. Se trascurate troppo a lungo possono trovare altre vie per esprimersi, come quella fisica.

COME AFFRONTARE IL DOLORE PSICOLOGICO?

Ci potrebbe venire **istintivo** cercare di **evitarlo, rimuginarci sopra, isolarci, negarlo.**

Non sono però strategie utili, **se mantenute troppo a lungo possono rallentare** il normale processo di **elaborazione** del dolore psicologico.

COSA FARE: TAPPE E STRATEGIE

Abbiamo bisogno di **sentire** il dolore per poterlo poco alla volta elaborare, accettare e collocare dentro di noi.

Per fare questo innanzi tutto abbiamo bisogno di **tempo** ...

Con il **tempo** il dolore si trasforma, si allenta, possiamo sentirlo, guardarlo, cominciare a realizzare ciò che è accaduto, possiamo poco alla volta cominciare a metabolizzarlo.

Tempo per attraversare le fasi dell’elaborazione del lutto.

Le **fasi dell'elaborazione del lutto** e del dolore:

- **Rifiuto e Negazione** (l'autoregolazione)
- **Rabbia**
- **Tristezza**
- **Accettazione**
- **Riapertura alla vita e al quotidiano** (nuovo equilibrio)

Come aiutarci e aiutare questi PASSAGGI?

AVENDO CURA DI SE’ anche se le energie e la voglia sono poche:

ad es., sonno, alimentazione adeguata, un pochino di attività fisica, curare la propria persona e la propria igiene personale, strutturare la propria giornata con orari fissi e piccole abitudini

Adottando un **DIALOGO INTERNO POSITIVO:**

parlarci come faremmo con la persona per noi più preziosa al mondo se stesse attraversando quello stesso dolore.

Cosa le diremmo? Cosa faremmo?

- Cercando di **RESTARE LUCIDI**: in ascolto di sé (cosa mi fa bene? Cosa no? Di cosa ho bisogno?)

- **ATTENZIONE AI PENSIERI**: ciò che pensiamo, influenza come ci sentiamo

- **METTENDO PAROLE** al dolore

- Mantenendo **RELAZIONI SOCIALI**: non isolatevi.

- **RESTANDO ATTIVI**: facendo piccole attività, se piacevoli, meglio.

- Cercando di **RILASSARVI**: cosa funziona per voi?

Tutto questo con **GENTILEZZA, COMPRENSIONE E PAZIENZA**

nei propri confronti.

MA COME FACCIAMO A SAPERE DI ESSERE ARRIVATI, DI AVER COMPIUTO IL VIAGGIO?

E’ PIU’ CHE AVER RIMESSO INSIEME I PEZZI.

E’ aver costruito qualcosa di nuovo, un nuovo equilibrio. Noi stessi siamo diversi.

L’ARTE DEL KINTSUGI

L’arte giapponese del **Kintsugi** consiste nel riparare un oggetto rotto utilizzando metalli preziosi come l’oro e l’argento liquidi che saldano le fratture, evidenziando e impreziosendo le cicatrici.

Creando così, a tutti gli effetti, un oggetto nuovo, unico e irripetibile, proprio per la casualità con cui la ceramica si è rotta e per le ramificate decorazioni che si creano e che vengono esaltate dal metallo prezioso.

LA PSICOTERAPIA:
un possibile aiuto