

Una volta escluse tutte le cause fisiche o meccaniche si deve prendere in considerazione la possibilità che il dolore sia di origine psicosomatica. La psicosomatica è una branca della psicologia medica che studia la connessione tra un disturbo somatico (anche generico) e la sua causa spesso di natura psicologica. Il suo presupposto teorico è la considerazione che l'uomo è un'inscindibile unità psicofisica; tale principio implica che in ogni forma patologica, compresi i traumi accidentali, oltre ai fattori somatici giocano un ruolo importante anche i fattori psicologici.

L'interconnessione tra un disturbo e la sua causa d'origine psichica si riallaccia alla visione olistica del corpo umano, all'interno della consapevolezza che corpo e mente sono strettamente legati tra loro. Chi soffre di malattie psicosomatiche presenta dolore, nausea o altri sintomi fisici, senza però una causa fisiologica che possa essere diagnosticata.

Anni di studi hanno permesso di creare delle linee guida che permettono, anche ai profani, di analizzare un fenomeno, dandogli un'interpretazione psicosomatica.

Il mal di schiena in chiave psicosomatica

Di seguito suggeriremo possibili significati relativi alle patologie della schiena sopra esaminate.

Artrite

L'artrite dal punto di vista psicologico sta ad indicare un conflitto interno tra due parti, una molto attiva propensa all'agire, mentre l'altra parte o non vuole o non può agire. Il dolore in realtà denota un temporaneo vantaggio della seconda parte, infatti i sintomi, come dolore, gonfiore della zona, grande rigidità, di fatto, rendono impossibile svolgere le abituali attività, impedendo l'azione. I soggetti colpiti da artrite sono spesso persone che si trovano di fronte ad una scelta che va a intaccare parti molto profonde e radicate che vengono considerate fragili.

Artrite reumatoide

L'artrite reumatoide è una malattia cronica di origine autoimmune che si riconosce da un'infiammazione di più articolazioni contemporaneamente. Dal punto di vista psicosomatico è legata alla libertà di azioni; le persone che ne soffrono, di base, sono dotate di grande talento, di personalità determinata e sono spesso persone molto vitali; ad un certo punto, però, qualcosa si blocca e il motivo principale è legato alla rigidità di carattere, in questo caso l'energia in eccesso viene inconsciamente rivolta verso se stessi, precisamente colpendo le proprie articolazioni. Il dolore e la rigidità delle articolazioni, soprattutto al mattino indicano la non libertà ad agire e il fatto che questa patologia prenda di mira soprattutto le mani, deformandole, sta ad indicare che il soggetto non è in grado di riprendere in mano la propria vita.

Artrosi

Chi è colpito da questa patologia ha una personalità caratterizzata da regole interiori molto radicate dalle quali non riesce ad discostarsi, poiché gli danno un senso di sicurezza, il che purtroppo implica il rinunciare a vivere pienamente le parti più profonde di se e le relazioni con il mondo.

La postura distorta dell'artrosico distribuisce il peso in modo scorretto sulla colonna affaticando punti precisi (le cartilagini), che si logorano fino a scomparire, rendendo impossibile la fluidità dei movimenti; l'artrosico, quindi, si muove in modo rigido e limitato esattamente come non si concede di pensare liberamente e far scorrere le proprie emozioni.

- **Artrosi della colonna:** colpisce chi ha un eccessivo senso del dovere e che sopporta anche situazioni che non accetta né condivide.
- **Artrosi cervicale:** soggetti con un eccessivo senso di responsabilità e con un impegno mentale di tipo razionale eccessivo.
- **Artrosi dorsale:** è legata principalmente a preoccupazioni sentimentali e alla scarsa elasticità nei rapporti.
- **Artrosi lombare:** legata ad una percezione distorta dei propri limiti e a uno spropositato utilizzo delle proprie risorse.
- **Artrosi lombo sacrale:** è legata principalmente a blocchi di tipo sessuale o rigidità morale.
- **Artrosi dell'anca:** impedendo di camminare in modo "spedito", simboleggia l'incapacità di

trasformazione e un rallentamento nei processi di sviluppo della propria vita.

Cervicalgia

Le persone che sono colpite da cervicalgia di solito sono persone affidabili, sia nella vita privata che lavorativa, che tentano un esasperato controllo su tutti gli aspetti della vita, dal proprio corpo che viene ritenuto uno strumento al servizio della mente, alle proprie emozioni e istinti che sentono in modo molto intenso ma che, non potendoli gestire, li ignorano. Oltre all'eccesso di controllo, chi soffre di cervicalgia, ha un perverso senso di responsabilità e una maniacale tendenza all'altruismo, usati come alibi per non occuparsi di sé. Di solito gli attacchi di cervicale si manifestano quando un sovraccarico di attività mentale o quando si è sottoposti ad emozioni troppo forti perché la mente le possa gestire.

Fratture

A livello simbolico la frattura sta ad indicare la rottura di un equilibrio che impedisce di proseguire nel modo usuale, indica il bisogno di fermarsi, una mentalità troppo rigida. La frattura, non permettendo di muoversi, impedisce di agire e, a volte, è una scusa per poter dire dei no, che altrimenti non sarebbero mai stati detti. L'inconscio la usa come mezzo estremo per bloccare o realizzare qualcosa.

Lombalgia

La lombalgia simbolicamente è un grido disperato del nostro inconscio che non riesce più a sopportare una situazione da cui, però, non riesce a sottrarsi a causa di un eccessivo senso del dovere o dell'incapacità di dire di no. Queste persone tendono ad ignorare i propri limiti, ad abusare delle proprie risorse, assumendo un atteggiamento di sacrificio dovuto ad una percezione distorta delle proprie forze. La lombalgia porta spesso alla discopatia, che simboleggia una inutile e testarda sopportazione di situazioni che normalmente non si tollererebbero; il disco che degenera o che esce dalla sua sede descrive l'impossibilità di assumere atteggiamenti flessibili o l'incapacità di adattamento a situazioni nuove.

Periartrite scapolo - omerale

Gli arti superiori, a livello simbolico, indicano la capacità di intervenire sulla realtà esterna che, spesso, viene percepita come limitante o frustrante. Questa patologia indica in modo perfetto l'indisponibilità e la resistenza interiore di fronte a situazioni che non possono essere superate; la persona, quindi, non riesce, almeno temporaneamente, a sottrarsi agli impegni presi e ad affermare la propria volontà attraverso l'affermazione di sé. Simbolicamente la spalla fa per la persona la scelta di rendersi indisponibile e dichiara che il limite è stato superato, spesso è legato a persone molto creative che non possono esprimere la loro creatività perché il senso di responsabilità le farebbe sentire in colpa o inadeguate.

Strappo muscolare

Come da definizione, lo strappo indica una lacerazione, un qualcosa che si è rotto, nell'usualità della vita della persona che ha sopravvalutato le proprie forze pensando di riuscire ad andare avanti, senza considerare la propria volontà o il proprio essere. Esprime, quindi, sia l'eccesso di sforzo a cui siamo sottoponendo la nostra mente, sia l'esigenza di fermarsi per fare il punto della situazione; è caratteristico di persone che tendono a trascurare il proprio corpo, che sono ingabbiati o in schemi di pensiero o ruoli precostituiti nei quali non si riconoscono più, hanno un gran bisogno di ampliare il proprio spazio vitale e i propri orizzonti; sono persone imprigionate in una routine che non riconoscono ma alla quale si adattano per il senso del dovere.

Tensioni muscolari

Il muscolo naturalmente si tende per sostenere pesi o forzi eccessivi, a livello simbolico il soggetto per vivere sta pretendendo da sé molto più del necessario; i cosiddetti "nodi" che si sentono tastando la muscolatura tesa, in senso simbolico, servono a controbilanciare dei conflitti o indicano il bisogno di liberare un'energia inespressa; sono legati agli stati d'ansia e alla tendenza ad anticipare mentalmente le situazioni. La tensione muscolare è quindi un'immagine di difesa che può essere legata a diffidenza, controllo, disagio in situazioni lavorative o emotive o relazionali, indica anche un'impossibilità di esprimere appieno le proprie emozioni in quanto si teme di non essere compresi. Le tensioni possono essere anche legate all'impossibilità di agire liberamente o perché non lo si fa da tanto tempo o per il timore che le proprie azioni possano creare conseguenze inaspettate e negative, quindi per difendersi, istintivamente, contraendo i muscoli, si alza il livello di controllo. Chi ne soffre è una persona imprigionata nella routine, diffidente o sospettosa che dopo aver sofferto si corazza contro

possibili eventuali delusioni. Fanno molta fatica a manifestare od esprimere ciò che provano e tentano, addirittura, di impedirsi di sentire le proprie emozioni, o perché temono di non riuscire a sostenerle, o perché temono di non essere comprese; frequentemente ciò porta a trattenere la propria energia creativa, emozionale, ma soprattutto sessuale.