



## ENDOMETRIOSI E PSICOLOGIA: LA MEMORIA DEL CORPO, LE POSSIBILITÀ DELLA MENTE

*“Una come te, il vento che le soffia dentro non la può spostare”*

C.Cremonini

[www.endometriosi-psicologia.it](http://www.endometriosi-psicologia.it)

**ENDOMETRIOSI.** L'endometriosi è una **patologia cronica** femminile originata da presenza anomala di endometrio (mucosa che ricopre l'utero) in altri organi tra cui ovaie, vescica, intestino, vagina, tube, peritoneo. Questo provoca a livello fisico uno stato di infiammazione ciclico e cronico, **forti dolori** spesso invalidanti, danni agli organi colpiti, formazione di noduli, cisti e aderenze. Le donne affette da questa malattia si trovano costantemente sia prima che dopo la diagnosi a dover affrontare visite mediche ed esami specialistici, terapie ormonali ed interventi chirurgici per tenere sotto controllo la malattia.

**CONSEGUENZA SULLA SFERA PSICOLOGICA.** Pur essendo chiaramente una **malattia che nasce a livello fisico** e corporeo, la sua caratteristica di cronicità impone alle donne di dover fare i conti con un elemento costante da dover in qualche modo **inserire nel proprio percorso di vita** ed affiancare alle proprie attività quotidiane.

Integrare l'idea di una malattia cronica all'interno del proprio personale percorso di vita risulta essere un impegno di elevata difficoltà che spesso causa tutta una serie di conseguenze sulla sfera psicologica che se sottovalutate od ignorate possono aggravare le condizioni fisiche di partenza. Tra le principali **conseguenze psicologiche ed emotive** della malattia troviamo: disturbi del sonno, disturbi del tono dell'umore, senso di frustrazione e di impotenza, sentimenti di ansia, paura, colpa, vergogna, senso di solitudine e alterazione dell'immagine corporea.

Ogni donna ovviamente può sviluppare tali difficoltà in maniera del tutto personale e con modalità e livelli di coinvolgimento differenti.

**MEMORIA DEL CORPO.** Quando il corpo è sottoposto ad un forte dolore è possibile classificare e considerare questa esperienza come se fosse **un vero e proprio trauma** che in qualche modo si va fortemente ad imprimere nella memoria inizialmente conscia e razionale e successivamente inconscia e profonda della persona. Inoltre quando una situazione dà luogo in qualche modo ad un'esperienza negativa, anche in seguito essa verrà facilmente associata ad emozioni negative. Questo accade frequentemente nelle donne affette da endometriosi che subendo per svariati anni dolori molto forti, arrivano a creare spontaneamente un vero e proprio **programma mentale nella loro memoria**, pronto a scatenare reazioni forti ed automatiche anche al più piccolo segnale connesso alla malattia.

Infatti anche quando, grazie alle cure ormonali o agli interventi chirurgici la donna riesce ad ottenere un buono stato di equilibrio della patologia, è sufficiente la rilevazione di **un piccolo segnale per scatenare nel corpo e soprattutto nella mente reazioni molto forti** dal punto di vista psicologico ed emotivo che in qualche modo riescono a ricordare in pochi attimi le sofferenze provate durante l'intero percorso della malattia.

**DOLORE E SOFFERENZA.** Nell'ambito delle malattie e delle patologie croniche, può essere molto utile distinguere tra questi due concetti. Il **dolore** è la conseguenza fisica di un danno subito dal corpo, è una



sensazione inevitabile e oggettiva nel momento in cui il corpo risulta essere danneggiato. La **sofferenza** invece è costituita dalla reazione mentale ed emotiva che la persona attribuisce al dolore, è una componente totalmente soggettiva e personale e per questo su di essa è possibile lavorare.

**POSSIBILITÀ DELLA MENTE.** Nonostante un quadro fisico e psicologico molto complesso è assolutamente essenziale sottolineare che **la mente di ogni donna può fare molto** per aiutare a migliorare le condizioni e soprattutto la qualità della propria vita.

Possiamo considerare la mente come un enorme bagaglio, magazzino di risorse, qualità e capacità innate o accumulate nel corso degli anni spesso inespresse, dimenticate o inutilizzate ed è proprio andando a **fare leva su queste risorse** interiori di ogni donna che è possibile ottenere una migliore gestione della sofferenza, della sintomatologia e quindi **migliorare in maniera significativa la qualità quotidiana della vita.**

**SOSTEGNO PSICOLOGICO E PSICOTERAPIA IPNOTICA.** Il sostegno psicologico si pone proprio l'obiettivo di circoscrivere e limitare il più possibile il dolore alla sola componente fisica cercando di **gestire e alleviare la componente di sofferenza mentale**, psicologica ed emotiva. Le tecniche di rilassamento, l'**ipnosi** e la psicoterapia ipnotica sono un canale preferenziale per il raggiungimento di questo obiettivo in quanto attraverso una posizione corporea e soprattutto mentale di rilassamento (e di trance) è più facilmente possibile attuare quella **connessione naturale tra mente e corpo** favorendone una migliore comunicazione. È inoltre più facile poter accedere e risvegliare tutte quelle risorse inconscie, inespresse ed inutilizzate che appartengono ad ogni donna così da poterle indirizzare verso gli scopi desiderati al fine di **ottenere il miglior stato di benessere** possibile.

**Per ulteriori informazioni sugli aspetti psicologici connessi all'endometriosi potete visitare il sito: [www.endometriosi-psicologia.it](http://www.endometriosi-psicologia.it)**

***Dott.ssa Margherita Benni - Psicologa  
Tel. 334.7604688 - [margherita.benni@hotmail.it](mailto:margherita.benni@hotmail.it)***