



Effetto **Rilassamento**

L'utilizzo di tecniche che inducano "risposte di rilassamento", oltre a contrastare lo stress, può avere una funzione terapeutica in varie patologie



Dott.ssa Francesca Sireci

Psicologa Psicoterapeuta
Poliambulatorio Privato Saragozza -Bologna
Centro Sclerosi Multipla ASMN Reggio Emilia

Non a caso la parola stress è certamente fra le più inflazionate dei nostri tempi, e infatti questa condizione molto spesso accompagna il nostro modo di vivere. In questo articolo ci si propone di far chiarezza su cosa si intenda per stress e soprattutto quale sia la nostra risposta psico-corporea, a cui si contrappone d'altro canto la risposta di rilassamento. Due processi che interagiscono simultaneamente con il sistema mente-corpo producendo effetti uguali e contrari.

Cosa si intende per stress?

Il termine è “preso in prestito” dal mondo della fisica e sta ad indicare uno stato di tensione, compressione, trazione o torsione che una forza agisce su un corpo solido modificandone la forma. Walter Cannon, fisiologo del 1900, utilizzò quest’immagine per meglio rappresentare il concetto di stress anche in termini medici, indicandolo come un qualsiasi fattore in grado di alterare le normali funzioni fisiologiche e psicologiche dell’organismo. L’organismo per sua natura, come a perseguire la legge della vita, tende a mantenere uno stato di equilibrio, detto “omeostasi”.
Tale ome-

ostasi è data da un insieme di parametri biochimici e fisiologici che variano (entro limiti piuttosto ristretti) in continuazione. Lo stato di disagio indotto dalla risposta di stress ha luogo quando tale omeostasi si altera in maniera consistente. Gli stimoli stressogeni

Ciò che definisce la risposta allo stress come fenomeno disfunzionale è il modo in cui il singolo individuo gestisce tale situazione

possono essere di diversa natura: un cambio repentino delle abitudini di vita, una situazione conflittuale vissuta in una relazione in famiglia o con se stessi, una decisione importante da prendere, un ritmo lavorativo incalzante... Potremmo enumerare una serie infinita di contesti e situazioni potenzialmente stressogeni, tuttavia ciò che definisce la risposta allo stress come fenomeno disfunzionale non è tanto la causa esterna in quanto tale, quanto piuttosto il modo



in cui il singolo individuo gestisce tale situazione dal punto di vista cognitivo, emotivo e comportamentale.

Come reagiamo allo stress

Il primo step nella risposta allo stress è la risposta di lotta-fuga, ovvero il sistema mente-corpo si attiva prepotentemente inducendo tutto il sistema a fuggire

lontano dal fattore stressogeno o a lottare. Questa è una risposta assolutamente aspecifica, messa in atto fisiologicamente per reagire nel minor tempo possibile alla situazione di allarme.

Dopo una prima reazione di allarme, vi è una fase di resistenza, in cui le forze mobilitate per rispondere all'allarme vengono utilizzate per resistere al medesimo stimolo, senza tuttavia cambiare alcunché. Infine l'ultima fase di questo processo è quella di esaurimento delle risorse ed è a questo punto che, terminate le energie, il sistema mente-corpo perde il suo equilibrio con la possibile conseguenza di generare disordini e disagi.

Nelle tre fasi che abbiamo descritto, riconosciamo una duplice espressione: da un lato vi è un'espressione neuro-endocrina, dall'altro una risposta comportamentale. Alla base di entrambe le risposte vi è la dimensione mentale, ovvero i pensieri e i significati che accompagnano l'individuo in questo processo ed in questa catena di re-azioni.

Come gestire lo Stress

Gli studi realizzati sullo stress ci danno la possibilità di conoscere il funzionamento mediante il quale avviene una complessa rete di passaggi neuro-endocrini in risposta ad uno stimolo stressogeno ma, soprattutto, ci è possibile constatare l'inequivocabile ruolo dei processi mentali e quindi l'inscindibile rapporto mente-corpo. È importante non confondere tale lettura dello stress come una condizione oggettivamente data.

È possibile oltremodo interagire con tale processo, visto il ruolo da protagonista che gioca la Mente. Ma come? Un primo modo è quello di lavorare sul modo in cui viene interpretato lo stimolo stressogeno, ovvero: imparare a gestire le emozioni correlate allo stress o trovare delle vie per il cambiamento, qualora questo sia possibile. Questa prima opzione è possibile con l'aiuto di un professionista Psicoterapeuta che, in modo concreto, può indicare un percorso o individuare strategie per affrontare il cambiamento.

Un secondo modo è quello di gestire lo stress mediante tecniche che inducano "risposte di rilassamento" in modo da contrastare la risposta di stress provocata dallo stimolo stressogeno. Per risposta di rilassamento si intende una molteplicità di reazioni psico-corpo-ree che avvengono a livello psicologico-neurologico-endocrinologico ed immunologico e che possono essere attivate da varie pratiche, fra cui la meditazione, lo yoga e altre pratiche millenarie che hanno l'obiettivo di indirizzare la mente a rimanere focalizzata sul

momento presente, rifuggendo il lavoro mentale in cui si è immersi quotidianamente.

La risposta di Rilassamento

Visti i numerosi studi che negli ultimi anni sono stati prodotti presso il Massachusetts General Hospital dal noto Medico Herbert Benson, può essere interessante prendere in considerazione la “Risposta di Rilassamento di Benson” come esempio di pratica utile nel contrastare gli effetti negativi dello stress sul sistema mente-corpo.

La “Risposta di Rilassamento di Benson” è una pratica di meditazione messa a punto dall'autore a partire da pratiche meditative millenarie originarie della cultura Buddhista Tibetana; per l'apprendimento sono necessari circa 8 incontri, dopodiché è necessario che la pratica entri a far parte della quotidianità e dello stile di vita del singolo, dedicandovi anche solo pochi minuti al giorno. Tale pratica può essere considerata a tutti gli effetti una pratica terapeutica in grado di contro-agire sugli effetti negativi dello stress e sulle patologie ad esso associate, quali l'ipertensione, l'insonnia, o condizioni psicologiche come l'ansia. Quello che avviene durante l'esercizio di tale pratica (soprattutto nei praticanti di lunga data) è un'associazione di più cambiamenti biochimici oltreché comportamentali: decresce in modo considerevole il consumo di ossigeno, si abbassa la pressione sanguigna, rallenta il ritmo cardiaco e respiratorio.

La risposta di rilassamento agisce sull'asse ipotalamo-ipofisi-surrene inducendo l'organismo a secernere adrenalina e la citochina anti-infiammatoria IL-10, e a determinare livelli più bassi delle citochine proinfiammatorie. Questo spiega il potenziale effetto anti-infiammatorio delle pratiche sopra menzionate.

Una strada da percorrere

Un'applicazione promettente per tali pratiche potrebbe quindi essere quella di affiancare le terapie convenzionali nel trattamento delle patologie autoimmuni. Il controllo dello stress è un fattore terapeutico fondamentale delle patologie infiammatorie croniche. Per meglio comprendere come la psiche possa esacerbare gli “attacchi” di alcune patologie, descriverò di seguito una ricerca condotta dal Dottor Sharpe presso il Dipartimento di Psicologia Clinica dell'Università di Sidney e pubblicata su “Rheumatology”. I risultati dello studio evidenziano gli effetti curativi del lavoro psicologico, e più in generale mente-corpo, su alcune patologie infiammatorie, come ad esempio l'Artrite reumatoide.

I ricercatori hanno diviso un gruppo di 50 persone, con una diagnosi di Artrite reumatoide da circa dodici mesi, in due gruppi formati casualmente. Entrambi i gruppi hanno ricevuto il medesimo trattamento farmacologico. Solo ad uno dei due gruppi è stato aggiunto un breve trattamento di Psicoterapia: una seduta individuale di 1 ora, una volta a settimana per 8 settimane consecutive. Dopo un anno e mezzo dalla fine dello studio è stata osservata una differenza netta riguardo al tono dell'umore dei due gruppi: i livelli di ansia e depressione erano molto più alti e diffusi fra i non trattati con Psicoterapia.

Oltre a questi risultati, ne sono stati presentati altri ancora più sorprendenti, ovvero: nel gruppo dei trattati anche con Psicoterapia, solo il 13% era peggiorato

La “Risposta di Rilassamento di Benson” è una pratica di meditazione messa a punto dall'autore a partire da pratiche meditative millenarie



in merito alla disabilità provocata dalla malattia, mentre nell'altro gruppo i soggetti che avevano avuto un peggioramento erano stati il 52%. Questa ricerca ci aiuta a comprendere quanto la Psicoterapia e gli interventi mente-corpo che possono ridurre lo stress, siano efficaci anche nel ridurre lo stato di infiammazione e quindi anche di attivazione di varie patologie. ●