

## RAPPORTO ANIMA E CORPO

Camilla Benassi

*Il progresso del pensiero riguardo il concetto anima e corpo durante il corso del tempo e come questa tematica è così rilevante nelle malattie mentali, in particolare nell'anoressia nervosa.*

L'uomo, sin dall'antichità, ha sempre avuto una concezione dualistica di mente e corpo, per cercare di definire e comprendere quei fenomeni ai quali non sapeva dare una definizione come il pensiero, i sogni, il dolore..

Per molto tempo anima e corpo sono state concepite come due realtà ben distinte tra loro, come nella tradizione cristiana, ma anche lo stesso Platone riteneva che il corpo era la prigione all'interno del quale l'anima scontava la propria pena, definendo concretamente due idee differenti.

Cartesio nel seicento riprende e rende ancor più radicale questo dualismo creando i presupposti per la nascita della scienza moderna. Cartesio scrive il libro "Uomo", pubblicato postumo, in cui descrive gli organi del corpo umano; nasce quindi la concezione di corpo come organismo.

Nasce la medicina, ma si inizia a vedere che alcune persone manifestano strani sintomi e vengono definiti "pazzi"; analizzando e studiando il loro organismo, però, i medici non rilevano alcuna disfunzione.

Nel settecento, dopo tutte le numerose teorie sull'anima, si arriva a comprendere che anche quest'ultima può ammalarsi e questo pensiero porterà poi a sviluppare la cura dell'anima, quella che oggi prende il nome di psichiatria ma che inizialmente venne definita *Morbus Sine Materia* (malattia senza riscontro organico).

Nell'ottocento, si inizia però a vedere questi due concetti come qualcosa di complementare e viene teorizzato il concetto di unità psicofisica.

Si inizia, quindi, a pensare che i processi mentali e quelli fisici dell'organismo siano paralleli e un cambiamento dei primi corrisponde a un cambiamento diretto dei secondi.

Questo pensiero ha portato numerosi progressi anche nelle altre discipline: in medicina, questa visione dell'uomo come un "tutt'uno" ha dato origine a quella che oggi viene chiamata "medicina psicosomatica"

Il nome stesso rimanda alla visione dell'uomo come unità inseparabile di psiche e soma (corpo).

La Psicosomatica si fonda sul presupposto che ogni cosa che il corpo sente, percepisce o manifesta, ha un suo riflesso nella psiche, allo stesso modo ciò che "attraversa" la psiche ha una sua manifestazione sul corpo; e le due componenti sono indissolubili.

Questi numerosi progressi nel corso della storia hanno reso possibile definire lo stato di salute come stato di benessere non solo fisico ma anche mentale.

I sintomi psicosomatici derivano dalla presenza di un disagio mentale e sono comuni nelle varie forme di depressione e nei disturbi d'ansia.

Quanto forte può essere l'impatto dei nostri pensieri sul nostro organismo?  
Io l'ho capito solo dopo essermi ammalata e aver comunicato il mio forte malessere interiore, in modo silenzioso e indiretto, facendo sfociare la tristezza nella malattia.

Mi sono ritrovata a condividere le stesse idee di Platone, che probabilmente non era neanche a conoscenza dell'esistenza di un disturbo che oggi prende il nome di "anoressia nervosa". L'Anoressia Nervosa, un tempo considerata malattia rara ed originale, costituisce attualmente un grave problema che affligge principalmente i paesi occidentali. Essa prevale nelle donne di età compresa tra i 12 ed i 18 anni e si manifesta soprattutto attraverso il rifiuto ad alimentarsi adeguatamente

Una persona affetta da questo disturbo vede il corpo come la più grande prigioniera, come un nemico e un estraneo; percepisce la mente come il "vero sé" che trascende dalla fisicità, volendo dimostrare che l'anima e il corpo possono essere disgiunti.

Nella stessa mente coesistono queste due sensazioni: l'orgoglio per il grande obiettivo che ci si è imposti e che si è riusciti a raggiungere e la convinzione di meritare un eccessivo dolore.

Una parte è quella che stai tentando di uccidere: il corpo. L'altra è quella che stai tentando di diventare: la mente.

Non solo il pensiero di Platone, ma anche quello di Socrate, riescono ad esprimere esattamente quello che prova una persona affetta da questo disturbo.

*"Se mai vorremmo conoscere alcuna cosa nella sua nettezza, bisognerà spogliarci del corpo e guardare con sola la nostra anima pura la pura realtà delle cose. E solamente allora, come pare, riusciremo a possedere ciò che desideriamo e di cui siamo amanti, la sapienza." (Platone, Fedone, 66d-e; 67).*

Il costante desiderio di essere solo pensiero; la paura di occupare uno spazio e di avere un peso e una misura...

Non penso che questi filosofi avessero mai potuto immaginare che tale rapporto tra anima e corpo avrebbe potuto generare qualcosa di così forte e grande come questa malattia.

Ad oggi questo tema viene affrontato con molta più consapevolezza di quanto queste due parti si influenzano reciprocamente, in modo diretto e violento.

La psicologa Ines Testoni, nel suo libro intitolato "il Dio cannibale" sottolinea come l'anoressia abbia a che fare con una precisa cultura del corpo, e come quest'ultimo sia diventato così rilevante per noi esseri umani, tanto da lasciare che sia lui a definire chi siamo.

*"il digiuno diventa per l'anoressico una forma di salvezza dal corpo e del corpo... il rifiuto di alimentarsi annuncia quindi, insieme alla negazione dei bisogni primari, il rifiuto dei rimedi che alleviano l'esistenza dinanzi allo spettro del morire" (Ines Testoni, Il Dio cannibale)*

Spesso chi soffre di questa malattia, sviluppa quella che oggi nella medicina moderna prende il nome di “depressione” che è la mancanza di interesse verso il mondo esterno e ciò che lo circonda; caratterizzata da una profonda tristezza, assenza di energia e a volte può sfociare nella diminuzione di appetito, sonno e concentrazione.

Tutte queste emozioni hanno un forte impatto sul corpo che diventa il comunicatore del malessere psichico che si comunica attraverso il dolore fisico. Quando una persona è depressa il suo corpo e la sua mente si trovano in uno stato di forte squilibrio e dal punto di vista più scientifico diversi studi hanno verificato che il dolore psicologico e quello fisico hanno in comune l’attivazione di alcune aree cerebrali.

Analizzando più a fondo questa malattia ho letto numerosi articoli che riportavano questa frase: “Quando la mente si oppone direttamente al corpo, essa risulta sempre perdente poiché quest’ultimo è più forte”..ma così non è stato. Mi sono opposta con tutte le mie forze per sfidare e rifiutare i bisogni che il mio organismo mi chiedeva, volendo dimostrare a me stessa e agli altri che ero in grado di diventare solo idee, concetti e pensiero.

Questi sintomi e questa malattia possono essere interpretati come un metodo che escogita l’anima per rendere la persona consapevole dei propri conflitti interiori; il vuoto che sentono queste persone non è altro che “un pieno” non riconosciuto.

Bisogna capire che il corpo non è qualcosa che si possiede, non è un oggetto e tantomeno una macchina; ma come primo passo è necessario comprendere che “io non ho un corpo” ma io “sono” il mio corpo.

Camilla

#### *SITOGRAFIA*

[Psicologo Napoli, Psicoterapeuta Napoli | Psicheanima -](#)

[Umberto Galimberti - Il Dualismo anima e corpo - lezione 1 di 4](#)

[Digiuno sacro e patologie profane - Ines Testoni - YouTube](#)

[I disturbi alimentari sono una malattia moderna? - Animenta](#)

[INES TESTONI - Colloqui di Medicina e Chirurgia all'Ateneo Veneto](#)

[4-De-Matteis-Filosofia-ANA.pdf](#)

[La mente che "parla" attraverso il corpo: i disturbi psicosomatici psicologo-online24.it](#)<https://www.psicologo-online24.it> > blog > la-mente-ch...