

ARTROSI E RIGIDITA': IL PUNTO DI VISTA DELLO PSICOLOGO

Artrosi e rigidità sono due termini profondamente interconnessi. L'artrosi, che è una patologia degenerativa delle articolazioni, si manifesta sempre con dolori.

Chiaramente se il movimento provoca dolore ci sarà la tendenza a limitarlo sempre di più. Eccoci quindi arrivati al binomio artrosi e rigidità. Molte volte questa ridotta mobilità impedisce anche la vita sociale. Quindi oltre al dolore fisico peggiora anche lo stato psicologico. A questo punto parte il circolo vizioso: **l'artrosi può provocare disagio psicologico e la stessa artrosi può essere favorita da stress psicofisici** perchè questi portano ad un accorciamento delle catene miofasciali.

La rigidità psicofisica è una risposta innata di autodifesa che scatta come forma di allarme di fronte ad ogni dolore fisico ed emotivo. Questo è il punto di vista del dott. Mirco Bonoli, psicologo specializzato in psicoterapia e sessuologia, formato in psicologia olistica e medicina naturale.

Artrosi e rigidità

Artrosi e rigidità bloccano le articolazioni e la vita delle persone.

La rigidità blocca ogni cosa, la fluidità invece percorre ogni cammino. L'acqua, nel suo scorrere, incontra un ostacolo, gli gira intorno, ne prende la forma e prosegue. Quando l'acqua, a sua volta, si irrigidisce e diventa ghiaccio, il suo flusso si blocca o si spezza in mille parti, senza una direzione.

Se la natura ha previsto **la rigidità quale campanello di allarme**, ha parallelamente contemplato **la capacità innata al rilassamento**. Purtroppo nell'arco della vita in conseguenza dell'accumulo delle nostre rigidità tendiamo a perderla.

E' altrettanto vero che la vita non può permanere in una condizione costante di rilassamento e si presenteranno sempre stati di allarme e tensione. Proprio per questo sarà garanzia della nostra salute psicofisica, la capacità di ritornare al rilassamento ed alla fluidità mentale che ci agevola nelle possibili soluzioni o accettazione dei problemi. Tutto questo riporta fluidità anche nel fisico quindi migliora lo stato di artrosi e rigidità.

Rigidità psicofisica “tossica”

La rigidità psicofisica tossica si accumula quindi sempre più nel nostro essere, anche nel caso di artrosi e rigidità.. La nostra natura evidenzia accuratamente attraverso la sintomatologia dei più vari e **diversi disturbi psicosomatici che si acutizzano ed accumulano mano a mano che sale il livello di rigidità**, sino a raggiungere le forme più estreme.

Cosa rappresenta, infatti, un **attacco di panico** se non un picco di rigidità associato ad una specifica onnipotenza, come la volontà di controllo su tutto? E che motivo avrebbe di sussistere una tale onnipotenza se non per coprire una profonda svalutazione ed insicurezza? Non solo questo bisogno ossessivo di controllo non è la soluzione al problema, ma diventa l'amplificazione del problema stesso, poiché esso stesso è una chiara forma di rigidità, in un perverso circolo vizioso.

Il circolo vizioso di artrosi e rigidità

Il circolo vizioso di artrosi e rigidità avviene quando dolore limita i movimenti.

Quando il livello di rigidità psicofisica oltrepassa una certa soglia diventa a sua volta amplificatore del dolore che ci autorizza ad innalzare, per reazione, il livello stesso di rigidità.

Diventiamo succubi di un circolo vizioso devastante, nel quale il dolore produce rigidità psicofisica, che a sua volta, se non viene superata, amplifica il dolore che va ad alimentare nuove rigidità. Ogni sintomo così si acutizza rispecchiando le diverse caratteristiche personali, segnalando il livello estremo della rigidità psicofisica o che la soglia è stata addirittura oltrepassata.

La nostra responsabilità nel nostro dolore

La nostra responsabilità nel nostro dolore, nella sua gestione, è tanta.

Il vero cammino, e quindi il possibile **cambiamento, è attuabile solo se ci assumiamo la responsabilità di essere inconsapevolmente amplificatori del nostro dolore.**

Un dolore di intensità 5 può diventare 10, 100 o 1000 a seconda del livello di rigidità preesistente nella persona che lo percepisce e che involontariamente alimenta questo circolo vizioso anche con il rimuginamento mentale, di cui è la sola ed unica responsabile. Questa responsabilità va distinta dalla causa vera ed esterna del dolore, e dalle eventuali responsabilità altrui.

Ciascuno di noi deve assumersi la propria responsabilità a prescindere da quella di altri, poiché solo sulla nostra possiamo fare molto, aiutando così noi stessi, imparando a dare sempre più il giusto peso alle cose.

La prima via per volersi bene è non farsi del male

La prima via per volersi bene è non farsi del male e questa via passa necessariamente dalla consapevolezza degli infiniti modi con cui ci siamo fatti del male e ce ne facciamo ogni giorno. **L'inconsapevolezza ha sempre un grande prezzo.**

L'applicazione pratica e quotidiana di questa semplice, profonda saggezza, potrebbe essere sintetizzata nella domanda: perché dovrei stare male 150 quando posso stare male 50? Questo atteggiamento mentale non ha nulla di onnipotente, poiché non chiede il benessere totale, ma mettendo realisticamente in conto il prezzo della vita (50) si ripromette di fare tesoro della consapevolezza ed utilizzare gli strumenti per pagare il minor prezzo possibile. Questa è saggezza.

Essere saggi nella vita quotidiana cosa significa?

Essere saggi nella vita quotidiana vuole dire avere un atteggiamento mentale fluido che ci aiuti a soffrire il meno possibile, a pagare il giusto prezzo.

La saggezza non sta solo nell'ovvio risparmio di sofferenza, ma nel saper distinguere due tipi di dolore partendo dal presupposto che una adeguata sofferenza è funzionale alla crescita. Dal dolore non amplificato possiamo imparare quella importante lezione di vita insita in ogni esperienza negativa.

Quando invece il dolore è amplificato dalle nostre stesse rigidità e meccanismi perversi, si produce una dispersione di energia e non solo il dolore non è funzionale alla crescita, ma ne diventa ostacolo.

Non è possibile infatti usare il dolore, anche quello dovuto ad artrosi e rigidità, come stimolo alla elaborazione e comprensione di noi e dell'altro. La rigidità blocca ogni cosa, la fluidità invece percorre ogni cammino.

Quindi per ottenere risultati in termini di miglioramento della qualità della vita e di diminuzione del dolore è necessario che artrosi e rigidità non si alimentino a vicenda come spesso avviene.

Dott. Mirco Bonoli - Psicoterapeuta, Omeopsicologo ed Operatore di Bioginnastica[®]

email: mirco.bonoli@libero.it - <http://www.bioginnastica.it/trainers-view/mirco-bonoli/>

www.bioginnastica.it