

Elena Bellodi

Vitiligine. La pelle e le emozioni.

Parole chiave: cute, psiche, emozione, intelligenza emotiva.

“Non si vede bene che col cuore.

L'essenziale é invisibile agli occhi.”

Antoine de Saint-Exupéry, *Il piccolo principe*.

La tematica “vitiligine” mi vede coinvolta su due piani: personale e professionale.

Dal punto di vista personale quando ho conosciuto la vitiligine non sapevo nulla di lei.

Si é presentata all'improvviso e da quel momento ho scoperto una nuova dimensione.

La vitiligine voleva da me molte attenzioni. E devo dire che all'inizio gliene ho date tante.

Volevo dare un senso a questa “malattia” (così la chiamavo allora) volevo “interpretarla”, capire perché era comparsa e avere consigli per meglio tollerare i “disagi” che mi causava.

All'inizio non mi interessava la cura, ma il “perché” della malattia.

La vitiligine era per me un'entità sconosciuta, inesplicabile soprattutto per due motivi: non era controllabile, mi sentivo minacciata e da qui lo sconforto.

Come tanti pazienti ho voluto sapere cosa era la “vitiligine” e ho trovato varie definizioni che in generale possiamo riassumere in:” **La vitiligine é una malattia che causa la formazione di chiazze bianche sulla cute, queste si creano perché viene distrutta la cellula che produce la melanina, il MELANOCITA. Colpisce l'1% della popolazione mondiale senza significative differenze di sesso e razza. Le zone decolorate sono bianche con un bordo netto e possono insorgere in qualunque distretto cutaneo, anche se si nota una certa prevalenza di alcune aree come le mani, il viso, i genitali. Solitamente le chiazze insorgono su ambedue le metà corporee distribuendosi bilateralmente, tuttavia anche questa é una caratteristica frequente, ma non obbligatoria”.** (GISV).

Accanto alle definizioni ho cominciato a leggere le cause, il cosiddetto “**fattore scatenante**”.

E qui si é aperto per me un aspetto ancora più interessante che mi ha portato a fare altre ricerche e mi ha condotto alla fine ad occuparmi dei pazienti affetti di vitiligine da un punto di vista “emotivo” trasformando ciò che all'inizio era per me una malattia in una risorsa.

Ma torniamo alle cause.

Tra i fattori scatenanti ho trovato:

- **Farmaci**
- **alterazioni ormonali**
- **stress emotivi**
- **traumi psichici**
- **forti emozioni**
- **conflitti psicologici**

Da qui ho cominciato a ipotizzare che le emozioni, lo stress e i conflitti psicologici di fondo

influenzano la determinazione dell'esordio della vitiligine e l'andamento del suo decorso nei soggetti predisposti.

Inoltre é vero anche il contrario e cioè che la vitiligine può creare disagi a livello emotivo, comportamentale e psicologico come la **dismorfofobia** (dal greco dis – morphé, forma distorta e φόβος, phobos = timore) cioè la fobia che nasce da una visione distorta che si ha del proprio aspetto, causata da un'eccessiva preoccupazione della propria esteriorità.

In definitiva la vitiligine é uno dei disturbi dermatologici le cui manifestazioni causano maggiore allarme e marcati problemi psicologici nei pazienti.

Questo lo possiamo vedere anche nelle risposte date dai pazienti stessi alle domande del test dermatologico di ingresso nel sito del GISV.

Non dobbiamo poi dimenticare la **componente psicosomatica** della malattia che, in molti casi la rende funzionale al paziente e, nel caso di una malattia cronica della pelle, risparmia al paziente possibili turbe psichiche gravi.

Il paziente quindi, inconsciamente, sceglie il male minore: meglio una bella vitiligine al posto di una brutta depressione.

Ricordiamo che cute e psiche , entrambe originate nell'embrione dallo stesso foglietto, l'ectoderma, sono le due facce della stessa medaglia.

La pelle e il sistema nervoso sono quindi in stretta connessione, ma non solo.

Oggi sappiamo che una specifica branca della medicina, la psiconeuroimmunologia, studia appunto le interazioni tra psiche, sistema nervoso, sistema immunitario e cute.

Anche la vitiligine potrebbe rientrare tra le malattie cutanee causate da un'alterazione del delicato equilibrio tra questi elementi considerati strettamente interdipendenti.

Nel 1981 **R.Ader** pubblicò il volume “**Psychoneuroimmunology**” sancendo definitivamente la nascita dell'omonima disciplina. (Ader et al., *Psychoneuroimmunology*, seconda edizione, San Diego, Academic Press, 1990).

L'implicazione fondamentale riguarda l'unitarietà dell'organismo umano, la sua unità psicobiologica non più postulata sulla base di convinzioni filosofiche o empirismi terapeutici, ma frutto della scoperta che comparti così diversi dell'organismo umano funzionano con le stesse sostanze: le molecole che , come le ha definite lo psichiatra **P.Pancheri**, costituiscono “**le parole, le frasi della comunicazione tra cervello e resto del corpo**” (P.Pancheri, *Stress, emozioni e malattia*, Mondadori, Milano 1980). Tali molecole, i neuropeptidi, vengono prodotte dai tre principali sistemi dell'organismo (nervoso, endocrino, immunitario).

Da un punto di vista psicologico la grande scoperta di Ader in definitiva era che anche il sistema immunitario, proprio come il cervello, era capace di apprendere.

Questo risultato fu uno shock: fino ad allora, uno dei principali insegnamenti della medicina era stato che solo il cervello e il sistema nervoso centrale erano in grado di rispondere all'esperienza modificando il proprio comportamento.

La scoperta di Ader aprì la strada alla ricerca sui diversi modi (numerossimi), attraverso i quali il sistema nervoso centrale e il sistema immunitario comunicano fra loro, in altre parole aprì la strada allo studio delle vie biologiche che rendono la mente, le emozioni e il corpo entità non separate, ma intimamente interconnesse. Il sistema endocrino, così come il sistema nervoso vegetativo, è sensibile a situazioni e stimoli emozionali stressanti non solo di tipo fisico o psicofisico, ma anche di natura puramente emozionale.

Ma che cosa é un'emozione?

Secondo **Galimberti** l'emozione é “**la reazione affettiva intensa con insorgenza acuta e di breve durata determinata da uno stimolo ambientale**” (U.Galimberti, *Dizionario di Psicologia*, Utet, 2006).

Goleman riferisce il termine emozione a “**un sentimento e ai pensieri, alle condizioni psicologiche e**

biologiche che lo contraddistinguono, nonché a una serie di propensioni ad agire". (D. Goleman, *Intelligenza emotiva*, diciottesima edizione, Milano, BUR Psicologia e Società, 2007).

Sappiamo che esistono centinaia di emozioni e le parole che disponiamo sono insufficienti a significare ogni sottile variazione emotiva.

I ricercatori definiscono **emozioni primarie**: collera, tristezza, paura, gioia, amore, sorpresa, disgusto, vergogna.

Da ciascuna di queste emozioni derivano:

- **gli umori o stati d'animo** (più attenuati e durevoli delle emozioni);
- **i temperamenti** ossia la propensione a evocare una certa emozione o umore che rende le persone malinconiche, timide o allegre;
- **i disturbi delle emozioni**: depressione e ansia (stato di alterazione costante); fobie, disfunzioni sessuali senza cause fisiologiche, manie, insonnia, disturbi psicosomatici.

Per molti anni il ruolo del sentimento nella vita mentale é stato sorprendentemente trascurato dalla ricerca e le emozioni sono rimaste un continente in gran parte inesplorato anche dalla psicologia scientifica.

Oggi sappiamo che esistono **due menti**, una che pensa e l'altra che sente.

La mente razionale é la modalit  di comprensione della quale siamo solitamente coscienti: dominante nella consapevolezza e nella riflessione, capace di ponderare e di riflettere, ma accanto ad essa c'  un altro sistema di conoscenza impulsiva e potente, anche se a volte illogica, c'  la mente emozionale, la cosiddetta intelligenza emotiva.

La dicotomia emozionale/razionale   simile alla popolare distinzione cuore/mente.

Non dimentichiamo che l'amigdala   specializzata nelle questioni emozionali: se viene resecata dal resto del cervello il risultato   un'incapacit  di valutare il significato emozionale degli eventi (cecit  affettiva).

Ma se le emozioni hanno un ruolo cos  fondamentale per il benessere psico-fisico della persona al punto tale che possono essere il fattore scatenante della vitiligine mi sono chiesta che cosa avrei potuto cambiare, come avrei potuto sviluppare la mia intelligenza emotiva e che cosa mi avrebbe potuto aiutare. La mia vitiligine era al sicuro da un punto di vista medico, ma volevo che lo fosse anche sul versante psicologico.

Lo sviluppo dell'intelligenza emotiva comporta:

- **autoconsapevolezza emozionale;**
- **controllo delle emozioni;**
- **indirizzare le emozioni in senso produttivo;**
- **empatia: leggere le emozioni;**
- **gestire i rapporti.**

Si tratta di una sorta di alfabetizzazione emozionale che dovremmo apprendere fin da bambini e insegnare ai bambini accanto alle materie tradizionali.

In seguito ho fatto una ricerca per capire quali erano le **cure** che venivano proposte ai pazienti con vitiligine:

- **terapie mediche**
- **terapie chirurgiche**
- **fototerapia**
- **terapie naturali**
- **terapie alternative**
- **terapie topiche**
- **terapie sistemiche**
- **terapie biologiche**

- camouflage

Accanto a tutte queste proposte purtroppo sono molto rare le proposte di tipo psicologico.

Ma se la vitiligine rientra fra quelle che vengono definite patologie da stress la mia proposta come paziente e come terapeuta è quella di creare e offrire al paziente un “tempo” dell'ascolto per capire quali sono i suoi problemi e quali risposte sta cercando.

Ritengo che aiutare le persone a gestire meglio le emozioni è una forma di prevenzione che può portare loro dei grandi benefici in quanto le esigenze psicologiche divengono oggetto di cura insieme a quelle strettamente fisiche. Credo quindi sia utile ai fini medici, prestare attenzione alle esigenze emotive dei pazienti, perché queste stesse emozioni hanno un importante peso clinico.

Uno studio ha constatato che quando i pazienti si trovano nella sala d'aspetto del medico hanno in media tre o più domande da porgli.

Ma quando lasciano l'ambulatorio, di quelle domande, in media, solo una e mezzo ha trovato risposta. E le domande lasciate senza risposta alimentano l'incertezza, la paura, la tendenza ad avere cattivi pensieri. E infine portano i pazienti a rifiutare di proseguire cure che non comprendono completamente. Sarebbe interessante quindi, a mio avviso, che l'approccio terapeutico potesse sfruttare una pluralità di interventi che favoriscano il ripristino della comunicazione equilibrata tra i sistemi (nervoso, immunitario ed endocrino).

Infine vorrei sottolineare l'importanza che può avere in questo contesto per i pazienti non solo l'ascolto e quindi l'espressione del proprio sentire, ma, con l'aiuto di un esperto, anche il poter pensare, riflettere, conoscere, consapevolizzare le proprie emozioni e, di conseguenza, imparare a gestirle dando loro voce e liberandole da quei blocchi che il paziente si è creato.

A questo proposito alcune **tecniche o modalità di intervento psicofisiche** potrebbero essere:

- **Counselling**: intervento di sviluppo, mirato all'evoluzione sia verso una maggiore autoconsapevolezza e autodeterminazione, che verso una migliorata capacità di selezionare e attivare risorse personali e relazionali.
- **Psicoterapia**: il lavoro è quello di riportare alla coscienza determinate emozioni legate a traumi del passato
- **Ipnosi**: il metodo ipnoico, attraverso il rilassamento e l'abbandono, induce nel soggetto una particolare recettività in grado di potenziare le risorse del paziente stesso e di produrre nuovi modelli di comportamento e di pensiero.
- **Training Autogeno**: l'apprendimento graduale di esercizi sistematici e ripetuti riguardano l'aspetto somatico e psichico;
- **Yoga e Meditazione**: tecniche di esercizio sul corpo associate al rilassamento;
- **Psicodramma**: si tratta di una psicoterapia che utilizza metodi attivi che ricorrono al linguaggio del corpo e alla regia terapeutica basata sul "fare" oltre che sul "dire";
- **Bioenergetica**: E' finalizzata a realizzare l'integrazione tra corpo e mente, per aiutare la persona a sciogliere i blocchi energetici e i meccanismi difensivi che si creano sia a livello fisico che psicoemotivo e che inibiscono il piacere e la gioia di vivere;
- **Gestalt**: studio dei processi percettivi immediati del mondo fenomenico.

Mi piace pensare che siano le nostre emozioni l'invisibile ed essenziale ai nostri occhi e che esiste in ciascuno di noi come sosteneva **Carl Gustav Jung** un “**istinto di guarigione**” indicando quindi come la più efficace arma terapeutica dell'analista proprio l'alleanza con quell'istinto. C.G.Jung, *Pratica della psicoterapia, Opere*, Torino, Boringhieri, 1981.

Quando lasciamo che gli istinti fluiscano liberamente e si traducano subito in emozioni, sentimenti, pensieri, idee, creatività... allora dalle zone profonde del cervello arriva l'ispirazione per prendere ogni volta la strada giusta e vivere in uno stato armonico di benessere.

ispirazione, istinto, intelligenza emotiva o come la definiva **Aristotele**:” **la rara capacità di colui quindi che si adira per ciò che deve e con chi deve, e come, quando e per quanto tempo si deve**”.

(Aristotele, *Etica nicomachea*, Trad. It. di Armando Plebe, Bari 1973).

Elena Bellodi

Vitiligine. La pelle e le emozioni.

Parole chiave: cute, psiche, emozione, intelligenza emotiva.

RIASSUNTO

Le emozioni, lo stress e i conflitti psicologici possono essere causa e conseguenza della vitiligine.

Cute e psiche, entrambe originate dallo stesso foglietto, l'ectoderma, sono le due facce della stessa medaglia. Oggi la psiconeuroimmunologia studia le interazioni tra psiche, sistema nervoso, sistema immunitario e cute. La vitiligine potrebbe rientrare tra le malattie cutanee causate da un'interazione del delicato equilibrio tra questi elementi considerati strettamente interdipendenti. Il sistema endocrino, il sistema nervoso e la cute sono sensibili a situazioni e stimoli emozionali stressanti. Le cure proposte ai pazienti affetti da vitiligine non comprendono proposte di tipo psicologico. L'autrice propone alcune tecniche o modalità di intervento psicofisiche.

Elena Bellodi

Vitiligo. The skin and emotions.

Key words: skin, psyche, emotion, emotional intelligence.

SUMMARY

Emotions, stress and psychological conflicts may be cause and consequence of vitiligo. Skin and psyche, both originate from the same package, the ectoderm, are the two sides of the same coin. Today psychoneuroimmunology studies the interactions between psyche, nervous system, immune system and skin. The vitiligo could fall between skin disease caused by an interaction of the delicate balance between these elements considered closely interdependent. The endocrine system, nervous system and skin are sensitive to emotional stimuli and situations stressful. The proposed treatment to patients suffering from vitiligo does not include proposals for psychological. The author proposes some technical or psycho-physical means of intervention.

L'Autrice

Dr.ssa Elena Bellodi
Pedagogista e Counsellor sistemico-relazionale.
tel. 3476459248.

BIBLIOGRAFIA

- Ader et al., *Psychoneuroimmunology*, seconda edizione, San Diego, Academic Press, 1990.
Antoine de Saint-Exupéry, *Il piccolo principe*, Bompiani, 2000.
Aristotele, *Etica nicomachea*, Trad. It. di Armando Plebe, Bari, 1973.
R. A. di Bertolino, *L'ipnosi per un medico*, Bologna, Martina, 2003.
R.Bassi, *Psiche e pelle*, Torino, Boringhieri, 2006.
U.Galimberti, *Dizionario di Psicologia*, Utet, 2006.
D.Goleman, *Intelligenza emotiva*, diciottesima edizione, Milano, BUR Psicologia e Società, 2007.
C.G.Jung, *Pratica della psicoterapia, Opere*, Torino, Boringhieri, 1981.
L.Marchino, M. Mizrahi, *Il corpo non mente*, Frassinelli, 2007.
P.Pancheri, *Stress, emozioni e malattia*, Milano, Mondadori, 1980.
S.Piroli, *Il Counselling Sistemico*, Parma, UNI.NOVA, 2006.