

LIBERA-MENTE

Una finestra sulla psiche

A cura del Dott. Fabio Borghino, psicologo clinico
www.fabioborghino.altervista.org

DISTURBI DEL SONNO E PSICOLOGIA CLINICA (59°)

“...Don ... Don ... E mi dicono, Dormi!
mi cantano, Dormi! sussurrano,
Dormi! bisbigliano, Dormi!
là, voci di tenebra azzurra ...
Mi sembrano canti di culla...”

Chissà se in questo squarcio di sera oltre il temporale, nell'ipnotico e progressivamente lieve canto di campane in lontananza, Giovanni Pascoli avesse intuito l'importanza del sonno...

Il sonno, inteso come stato neurofisiologico caratterizzato da una ridotta reattività agli stimoli ambientali, una sospensione dell'attività relazionale con l'ambiente e una modificazione dello stato di coscienza, rappresenta uno dei parametri imprescindibili nella valutazione del funzionamento e dell'equilibrio psicofisico della persona. Una delle funzioni più importanti di un sonno di buona qualità consiste nella “purificazione” dei “prodotti di scarto” dell'attività cerebrale. In sostanza, è come se quando accediamo allo stato di coscienza che lo contraddistingue (onde cerebrali Theta e Delta), uno spazzino si occupasse di ripulire tutti gli inquinanti che la centrale cervello ha prodotto durante il giorno, nonostante quest'ultima non cessi mai la sua attività.

Un sonno disturbato è solitamente uno dei primi campanelli d'allarme dell'organismo ed è spesso conseguente a condizioni di stress, o uno dei sintomi correlati a una molteplicità di cause: ipertiroidismo, assunzione di farmaci, allergie alimentari, patologie psichiatriche, arteriosclerosi, ecc...

“Da un paio di mesi non dormo bene. Non è questione di sonno riposante o meno. Mi sveglio nel bel mezzo della notte e non riesco ad addormentarmi. È come se ci fosse qualcosa che non mi lascia riposare. Il problema è che tutto questo sta incidendo negativamente sulla mia vita familiare e lavorativa. Ho effettuato tutte le visite neurologiche e specialistiche del caso; tac, risonanza, esami del sangue... Non assumo farmaci, né alcun tipo di sostanze. La causa non è organica. Mi sono stati prescritti ipnoinduttori e ansiolitici, ma non mi sono molto d'aiuto. Non so più cosa fare”.

Ci sono situazioni in cui un disturbo del sonno può essere espressione neurofisiologica di un sottostante problema psicologico. Può capitare che, in alcuni momenti della vita, verità scomode presenti, passate o future si presentino agli occhi della coscienza.

“Chi sono?”, “Sono stata convinta per anni di amare quella persona anche se non era così”, “Questo non è il futuro che immaginavo per me, ma ormai ci sono dentro”,

“Non ricordavo di essere stata vittima di tutto questo; ha sempre detto di volermi bene”, “Com’è possibile che con te e non con lei mi senta davvero vivo?”, ecc...

Il cervello, molte volte, ha la tendenza a mascherare alla coscienza frammenti di verità su di noi che potrebbero essere scomodi al mantenimento di un equilibrio individuale, relazionale, familiare e sociale (anche se parziale e precario). Tutto ciò, tuttavia, può andare a discapito di una parte importante del Sè, a tal punto da determinare un conflitto interno capace di manifestarsi a livello psicofisico (ad esempio con un disturbo del sonno). Molto spesso, arrivare con l’aiuto di un esperto psicologo/psicoterapeuta al grado di consapevolezza di chi parlava qualche riga sopra, coincide già con un miglioramento dei sintomi, anche se è solo l’inizio del lavoro. Possono spaventare domande come: chi sono? Cosa voglio? Come sto dentro? La psicologia clinica è nata anche per sostenere questi frammenti di esistenza nel cammino verso il nuovo giorno; oltre le “Sere” della nostra vita; attraverso il significato di canti di culla che, per concludere con Giovanni e la sua storia,

“... fanno ch’io torni com’era...
sentivo mia madre... poi nulla...
sul far della sera.”

Frammento de: *La mia sera* Giovanni Pascoli