



ASSOCIAZIONE  
XPERIENCE

## **DOLORE MASCHILE, DOLORE FEMMINILE**

Dott.ssa Carla Piccini

La sofferenza si direbbe connaturata all'essere umano e a questo non tanto in virtù della nostra eredità biologica, quanto della eredità culturale.

Il dolore appartiene ad ognuno di noi, sebbene lasci tracce diverse e cicatrici più o meno profonde.

Senza dubbio tra maschile e femminile esiste una profonda diversità, ma l'aspetto più interessante è che essa viene determinata dalle fasi più precoci dell'esistenza.

La sofferenza femminile può essere, infatti, vissuta anche come risorsa.

Il disagio, il male di vivere può essere considerato come uno strumento di conoscenza, di scambio, uno strumento di crescita culturale.

### **Ma cosa si intende per sofferenza?**

Il termine sofferenza indica la condizione psicofisiologica che viene connotata negativamente dall'organismo e che l'organismo vorrebbe cercare di risolvere.

Si può distinguere una sofferenza primaria e una sofferenza secondaria.

**SOFFERENZA PRIMARIA:** sensazione che può essere collocata su più livelli di intensità, da lieve a grave, di disagio, dolore, angoscia, che una situazione, un'esperienza produce come reazione automatica dell'organismo (es. fobia specifica).

**SOFFERENZA SECONDARIA:** è il risultato del tentativo della persona di risolvere la sofferenza primaria.

Quindi la sofferenza primaria è il prodotto diretto ed automatico dell'organismo ad una situazione ed esperienza di vita.

La sofferenza secondaria è ciò che nasce dal tentativo psico-sociale di risolvere quella primaria.

Ad esempio immaginiamo che si deve per forza di cose telefonare ad una persona che non sopportiamo, se alla prima sensazione di disagio del tipo "devo chiamare ma proprio non mi va ..." prendiamo il telefono e chiamiamo, vivremo di certo quello stato di disagio e di sofferenza ma lo vivremo per il tempo necessario, quello della telefonata.

In questo caso vivremo una sofferenza primaria, cioè una sofferenza inevitabile per definizione ma che termina quando la sperimentiamo e la viviamo senza contrastarla.

Se, invece, rimandiamo la telefonata il più possibile per cercare di evitare la sofferenza, allora stiamo allungando i tempi della sofferenza stessa.

Alla sofferenza che ci causerà comunque telefonare si aggiunge quella relativa al tempo che intercorrerà fino a quando non saremo costretti a telefonare (spesso anzi la sofferenza sarà di intensità maggiore).

In questo caso vivremo una sofferenza secondaria, che avrà una durata maggiore della telefonata stessa.

## **Tipologie di dolore femminile:**

### **Lo sviluppo psicologico**

Prima o poi tutti dobbiamo abbandonare la protezione che il legame materno ci offre.

La realtà esterna è ovviamente ricca di pericoli e sgurata di quella protezione che solo in famiglia si poteva trovare.

Ciò significa che il desiderio di tornare ad una dimensione di protezione è insita nell'essere umano e si manifesta in vari momenti della vita.

Non staccarsi dal nido materno, tuttavia, equivale a non diventare individui autonomi, a non differenziarci.

Da un punto di vista dello sviluppo si evidenzia una netta diversità tra femminile e maschile, nel senso che il maschio si separa prima dalla madre rispetto alla femmina. Per il femminile il distaccarsi è, infatti, molto più difficile in quanto il processo di identificazione con la madre è molto più forte.

Questo sviluppo in realtà costituisce per la femmina un enorme vantaggio.

Partendo dalla premessa che il rapporto con la figura materna si basa principalmente sulla dimensione del sentimento e della relazione, cioè sulla dimensione fondamentale per la crescita psicologica di una persona, si può affermare che il femminile apprende in anticipo rispetto al maschile quanto sia importante questa dimensione (l'aspetto sentimentale e relazionale).

### **L'accettazione del tempo dell'attesa**

Vi è nel femminile una maggiore capacità di gestione e sopportazione dell'attesa, che si esprime tanto nella riflessione-introspezione quanto nell'accettazione del dolore.

Al contrario, il maschile, in termini psicologici, si contraddistingue come simbolo del movimento (inteso anche come fuga) e del cambiamento.

E' estremamente difficile per un uomo sostenere il dolore, attendere il passaggio della bufera. La sua prima reazione, in simili circostanze, è l'agire pratico e risolutivo.

Le ragioni di questa differente vocazione all'attesa sono da rintracciare, sul piano dello sviluppo, proprio nella diversa permanenza all'interno della simbiosi identificatoria con la madre.

Questa diversità non solo darà luogo ad un differente modo di affrontare il dolore e la sofferenza ma a una peculiare modalità di esperire la dimensione relazionale.

### **La sindrome da "nido vuoto"**

Le donne rinunciano e si sacrificano nel nome della difesa della famiglia e in particolare dei figli.

Con il passare degli anni però si trovano all'età di mezzo (cinquantenni) con un pugno di mosche in mano. Sfiorte ed affaticate rimangono senza l'oggetto tanto amato ed accudito, il figlio, che si è involato in nuove storie.

La conseguenza è che le donne diventano incapaci a provvedere ad un eventuale sostituto dell'amore perduto e si trovano così sole e prive di significato.

Le possiamo definire: “madri private del soggetto che giustifica la loro ragione d’essere, cioè il figlio”.

Da uno studio emerge che il dolore psicologico in una persona, come ad esempio la sofferenza provocata dal sentirsi soli e rifiutati dagli altri, coinvolge gli stessi meccanismi cerebrali che elaborano il dolore fisico (la corteccia cingolata anteriore è una zona collegata al dolore fisico). E’ un dato di fatto, quindi, che una ferita dell’anima provoca la stessa sofferenza di una ferita del corpo.

Sotto l’aspetto bio-psicologico uomini e donne scelgono strade diverse: la materia i primi, l’anima i secondi.

Si può affermare allora che c’è una diversità nell’affrontare il dolore da parte delle donne rispetto all’universo maschile.

Le donne, se si liberano dall’inibizione, sanno esprimere il male di vivere e il modo che hanno di esprimerlo è specifico, diverso da quello degli uomini, in quanto c’è un diverso approccio al dolore.

In particolare è il modo diverso di vivere la sofferenza emotiva, il modo diverso di percepirlo e di riconoscerlo, che fa sì che le donne utilizzino la psicologia come uno strumento che può essere d’aiuto.

Per il sesso maschile, invece, le soluzioni più appetibili afferiscono ad altre forme di aiuto legate alla medicina di tipo biochimico e ai trattamenti farmacologici.

Alcune persone, al contrario, non vogliono e non sono in grado di rivolgere una domanda di aiuto, per ragioni che oscillano dalla vergogna alla non capacità di comprensione del proprio stato.

Con il passare degli anni sono però cambiati i costumi e le condizioni culturali ed economiche.

Da casa i giovani si allontanano tardi, le donne lottano per conciliare famiglia e lavoro, senza dover rinunciare la seconda nel nome della prima.

Sono cariche di aspettative ma anche colpite da pregiudizi, sentono che la frenesia può far saltare i sistemi di controllo ed esplodere nella paralisi (attacchi di panico, tachicardia, tremori, sudorazioni).

Se un tempo le donne si sentivano attanagliate dal sentimento di colpa per non aver corrisposto perfettamente al quadro normativo, oggi è il narcisismo che spesso vacilla.

I bisogni di appartenenza rischiano di risultare inevasi e l’essere umano subisce repentine mutazioni causate dall’insicurezza.

Il corpo può diventare facile bersaglio negandolo, maltrattandolo, iperalimentandolo.

E’ il paradosso della felicità declinato al femminile. Più rispetto, indipendenza, sicurezza fisica ed economica non hanno portato alle donne maggiore serenità e soddisfazione.

Ricerche scientifiche sostengono che secondo parametri oggettivi, la vita delle donne è migliorata negli ultimi 35 anni, eppure la misurazione del loro benessere soggettivo mostra che la loro felicità è diminuita rispetto a quella degli uomini.

Trovare una spiegazione a questa situazione sicuramente non è facile.

La società di oggi ha aumentato così tanto le aspettative nei confronti delle donne da renderle più ansiose e insoddisfatte, ma la soluzione di questo rompicapo può essere preso proprio dal mondo maschile che dedica più tempo delle donne alle attività che ama, facendo così diminuire il tempo speso in modo sgradevole.

Una ricerca condotta dall’economista Alan Krueger e del premio Nobel Daniel Kahneman sostiene che i luoghi dove le donne provano più spesso emozioni negative sono dal medico, in ufficio e dentro casa e molto più degli uomini.

Di seguito alcune percentuali tratte da questa ricerca:

- Cucina 17% delle donne contro 12% degli uomini

- Visita agli amici 19% delle donne contro 7% degli uomini
- Guardare la tv o un video 21% delle donne contro 15% degli uomini
- Stare con i genitori 27% delle donne contro 7% degli uomini

Si calcola che all'incirca il 30% delle consultazioni che fanno i medici di medicina generale afferiscano a disturbi che sono specifici della sfera emotiva e quindi di pertinenza e di trattamento di tipo psicologico.

Questo anche perché l'aspetto psicologico è intrinseco alla sofferenza in quanto non c'è dolore fisico senza una componente emotiva.

Il dolore ha il senso di stimolare l'individuo con atti denominati di "lotta e fuga" in funzione della conservazione di se stessi, anche se il dolore è vissuto da ogni individuo in modo del tutto personale a causa di molte variabili.

Studi psicosomatici sostengono che i vari dolori sono messaggi simbolici inconsci che il corpo cerca di trasmettere proprio grazie alla sofferenza di una parte piuttosto che di un'altra.

Il mal di testa, ad esempio, è un dolore che rivela una lotta interiore tra il mondo del capo, della ragione e il mondo delle emozioni, degli istinti; tipico nelle persone che pensano molto e che non amano la spensieratezza.

Un altro esempio è quello della cervicalgia. La funzione della colonna cervicale è quella di sostenere la testa, cioè il mondo del pensiero razionale e della coscienza vigile.

Il dolore (vedi le cervicali di tipo muscolare) è il risultato di uno sforzo fisico della colonna cervicale assieme a uno psicologico (vedi la volontà) finalizzati a "non perdere la testa" in contrapposizione al desiderio di "lasciarsi andare" a istinti come l'aggressività e la sessualità.

Un detto cinese dice: "l'uomo è come una canna di bambù, forte ed elastica insieme, che si piega senza rompersi". L'uomo moderno, invece, è il contrario, soffre di lombalgia, in quanto si spezza piuttosto che piegarsi.

## CONCLUSIONI

Il dolore e la sofferenza non abbandoneranno mai l'itinerario del cammino individuale.

Le persone devono, quindi, arrangiarsi a gestire il loro disagio attraverso relazioni private o attraverso un dolore muto.

La questione del genere sessuale nella sofferenza dovrebbe, comunque, diventare un punto di attenzione, in modo tale che il dolore si trasformi da disperazione in risorsa.

Occorre sempre ricordare che la paura di una persona di soffrire genera una sofferenza maggiore di quella che la persona teme.

Ascoltare e sentire il dolore altrui riporta automaticamente a sentire il proprio dolore, un dolore spesso assopito, ma mai elaborato del tutto.

Un dolore troppo intenso evocato proprio dal dolore degli altri, e non volendo sentire questo dolore, viene congelato, non dando ascolto all'altro che ci chiede aiuto, anche quando quest'altro è una persona cara a cui vogliamo bene.

Si diventa sordi e ciechi al dolore nostro e altrui; un rumore mentale come meccanismo di difesa attuato per proteggersi da ciò che ci fa male.

Eppure il poter dire semplicemente "ho paura, sono arrabbiato, sono felice" costituisce di per sé una possibilità in più.

E se poi queste emozioni vengono accettate, accolte, e non considerate come minacciose, non ignorate, non sminuite, si potrà dare l'opportunità a quel bambino interiore che c'è in tutti noi di crescere e diventare un adulto capace di vivere nel mondo assieme alla sofferenza.

## **BIBLIOGRAFIA:**

- **Il mio dolore è diverso – Sofferenza femminile come risorsa”** a cura di Umbero Nizzoli, Direttore Programma Aziendale Salute Mentale e Dipendenze Patologiche.
- **“Il mio dolore è diverso – Sofferenza al maschile, sofferenza al femminile”** a cura di Aldo Carotenuto, Professore di psicologia della personalità presso l’Università “La Sapienza” di Roma.
- **“I concetti di sofferenza primaria e secondaria in psicologia emotocognitiva”** di M. Baranello.

egli ultimi anni la presenza di uno psicologo dello sport, esperto in tecniche di allenamento mentale, di training motivazionale e di terapie per i disturbi alimentari, risulta essere sempre più ben accolta e a volte persino essenziale nelle palestre, sia per quel che riguarda chi si allena per ottenere delle performances agonistiche di medio – alto livello, sia per chi desidera semplicemente dimagrire e raggiungere il suo status ottimale di benessere psico-fisico.

Ma vediamo in che modo lo psicologo dello sport si inserisce come figura costante e determinante nell’ambito dello staff della palestra, spesso composto dal preparatore atletico, dal personal trainer, dal nutrizionista, dal massaggiatore, dal medico dello sport e da altre figure professionali.

Uno degli interventi più richiesti e più utilizzati nel campo del fitness si ha quando la persona si allena solo da qualche mese, non ha ottenuto ancora risultati visibili o soddisfacenti per lui, continua a mangiare come prima ed a non osservare la dieta consigliatagli: nella sua mente si fa strada l’idea dell’abbandono (questa cosa non fa per me, non mi vedo cambiato, in fondo faccio solo sacrifici per niente, quasi quasi lascio perdere).

In realtà il frequentatore quasi sempre non sta faticando senza ottenere nulla, il corpo ha i suoi tempi di assestamento al nuovo stile di vita e spesso i risultati si vedono dopo un po’ di tempo, ma intanto la **MOTIVAZIONE**, motore di tutte le cose e di tutte le situazioni, si abbassa gradualmente ed il progetto iniziale perde di importanza.

E’ in questo momento che si consiglia la frequenza di un **TRAINING MOTIVAZIONALE** per il mantenimento dell’allenamento e del programma alimentare, che in 6 sedute di gruppo nell’arco di sei settimane offre una possibile strada per affrontare la questione.

Il Training deve affiancare e supportare l’attività effettuata in palestra, ma deve essere realizzato in un luogo tranquillo, possibilmente al riparo da rumori indiscreti, dove ci si possa rilassare e trovare la giusta concentrazione.

Attraverso una prima fase di osservazione e di conoscenza dei componenti del gruppo e mediante la compilazione di alcuni test che servono ad individuare quali sono i "reali" ostacoli al non dimagrimento o al calo di motivazione, (naturalmente questo può essere fatto solo dopo aver escluso ogni possibile eziologia di tipo medico come problemi ormonali ecc.) si lavora, settimana dopo settimana, sui 6 punti individuali principali che i partecipanti avranno identificato e ritenuto importanti per il nostro obiettivo.

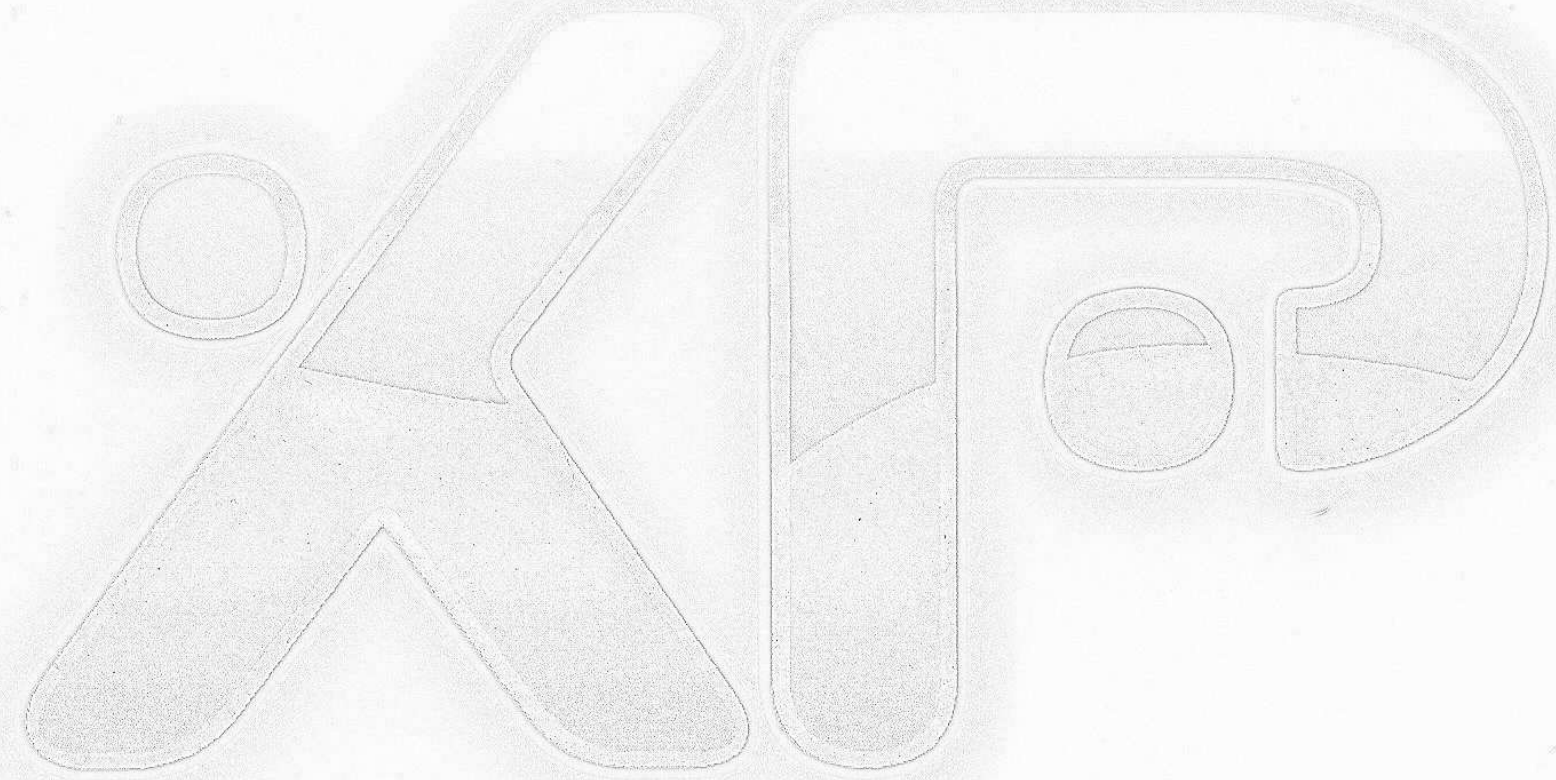
Ogni incontro verrà quindi caratterizzato da uno spazio di parola, uno scambio di emozioni ed il resoconto delle persone attraverso la compilazione di diari settimanali , dopodichè ci sarà il momento del rilassamento e della visualizzazione.

In un perfetto stato di calma, distesi su un comodo materassino da palestra, la persona entrerà in uno stato di rilassamento preparatorio alla visualizzazione, che affronterà uno dei punti chiave individuali.

La difficoltà sarà crescente, in pratica si comincerà dallo stressor (evento stressante) di minor disturbo nella prima seduta per giungere allo stressor più elevato nell’ultima seduta.

Questo tipo di Training permetterà al cliente di sentirsi seguito nel suo allenamento, di condividere con molti altri gli stessi dubbi o disagi ed accantonerà l'idea di abbandonare la palestra.

In questo modo la motivazione cresce, cresce anche il desiderio di fare qualcosa per sé stessi e persino il cibo comincia ad assumere un peso ed una rilevanza diversi: eliminando o attenuando le cause stressanti ed ansiogene della nostra esistenza, apprendendo alcune tecniche di rilassamento e di visualizzazione anche la qualità della vita si eleva nella sua globalità.



A S S O C I A Z I O N E

X P E R I E N C E