

IL PARERE DELLO PSICOTERAPEUTA

Abbiamo voluto interrogare uno specialista, il Dott. D. sul meccanismo della fatica nervosa: leggete le sue risposte in proposito, vi aiuteranno sicuramente a sciogliere qualche dubbio.

Come si manifesta la fatica nervosa?

I sintomi premonitori sono insidiosi: avete mal di testa, specie il mattino; qualsiasi lavoro vi affatica; le idee si coordinano male; siete incapaci di uno sforzo continuato; siete ansiose; vi sforzate di prendere qualche giorno di riposo ma la cosa non vi porta giovamento. Con il trascorrere del tempo i sintomi diventano sempre più frequenti ed acuti. Dopo un periodo nel quale cadete dal sonno alla sette di sera, passate ad un periodo di completa insonnia; avete sempre freddo; la minima contrarietà assume proporzioni im-

La fatica nervosa porta a delle lesioni organiche?

Di solito porta uno squilibrio a certi centri nervosi come l'ipotalamo; in genere, però, rende semplicemente l'organismo meno resistente e combattivo.



Può essere individuato il « perchè » di questa fatica?

Le cause sono molte e complesse: le aggressioni della vita quotidiana o, per usare un termine alla moda, gli «stress» fanno la parte del leone. Queste aggressioni sono molte e di tutti i generi: un lavoro faticoso o fastidioso, un disaccordo familiare, un cambiamento improvviso, un ritmo di vita inadatto... Ma la fatica nervosa può anche essere causata da complessi più o meno coscienti, da blocchi psicologici fors'anche molto vecchi. In effetti la fatica proviene da un conflitto: con ciò che ci circonda, con gli altri, con se stesso. Naturalmente possono esserci svariate cause concomitanti.

Ma tutti siamo sottoposti a questi « stress », inevitabili dal momento che viviamo in una società dinamica! Tuttavia solo qualcuno accusa questa fatica nervosa

La fatica nervosa è il male del secolo: guardatevi intorno ed ascoltate attentamente le persone. Quante diranno di essere continuamente stanche? Naturalmente non tutte queste persone reagiscono allo

stesso modo: ognuna, a seconda del suo temperamento, offre il fianco in modo diverso alle aggressioni della vita moderna.

In queste condizioni come reagire?

Quando si è in fase acuta, curandosi a fondo. Se, invece, si vuole prevenire la fatica o evitare la ricaduta, occorre adottare una particolare igiene di vita ed una etica.

Chiarire, chiarire!

Se siete spossati, depressi, se dormite male, se siete incapaci di sforzi, vi prescriverò immediatamente i trattamenti classici, suscettibili di rimettervi in piedi: tranquillanti, vitamine, sali minerali. Ma questi rimedi hanno ragione solo degli effetti, non riguardano le cause.

I tranquillanti non sono dannosi?

Occorre prenderli con prudenza: e mai di propria iniziativa. Altra precauzione importante: non mescolare mai due tranquillanti, sia pure in piccole dosi; non bere vino od alcool in genere quando si prendono tranquillanti.

In che cosa consiste il trattamento in profondità al quale accennava dinanzi?

Il sonno, la talassoterapia, la sofrologia possono aiutare a venire a capo di una fatica nervosa: ma si tratta sempre di trattamenti in superficie. Rimuovere le cause vuol dire agire in profondità, scrutando nel comportamento le motivazioni che coinvolgono la volontà e la pongono in conflitto con le aspirazioni dell'in-

conscio. Ci sono tecniche da studiare e praticare regolarmente — una di queste è la dinamica mentale — che consentono non di trasformare il mondo che ci circonda, ma di assumere l'atteggiamento giusto, quello in grado di evitare situazioni conflittuali, rendendoci consci di ciò che siamo realmente « dentro » e spingendoci ad accettarci così come siamo, con le nostre esigenze fisiche e spirituali, con le nostre aspirazioni, nel pieno rispetto delle esigenze altrui. Il sonno, i trattamenti terapeutici, lo sport, la vita all'aria aperta possono essere



pressionanti e scatena crisi di lacrime. A questo punto state per oltrepassare lo stadio della fatica per entrare in quello della depressione nervosa vera e propria.

Ed il riposo, preso all'inizio della crisi, non porta miglioramenti?

In genere, no. Bisognerebbe integrare questo periodo di riposo con medicine opportune e trattamenti terapeutici.

