

per **Me**

NOVITÀ!

MONDADORI

il primo femminile di *psicologia*

numero 3 maggio 2004

Consigli e segreti di **psico-benessere**

Con la direzione scientifica
di Raffaele Morelli

Sorprese a letto

Cosa aspettarsi (e cosa no) da
un nuovo incontro sessuale

ossier

In guerra con il cibo

Anoressia, bulimia e altri disagi

Che bugiardo!

Radiografia di un
uomo che mente

Attacchi di prurito

Vai dallo psicologo,
non dal dermatologo



Daria Bignardi:

**«A quarant'anni
è arrivato l'amore,
come una grazia»**

www.per-me.it



Aiuto, ho un attacco di prurito

Dopo un'arrabbiatura o uno stress capita di grattarsi. E si corre dal dermatologo. A volte, però, non è un problema del corpo, ma della testa. È successo anche alla nostra giornalista

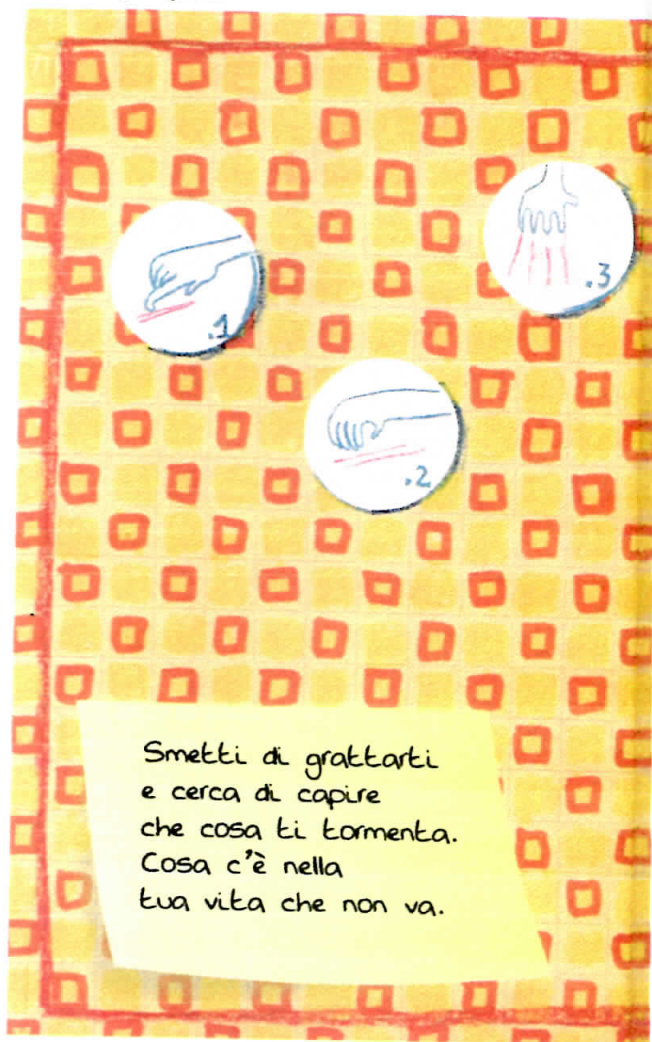
DA QUANDO MI HANNO CHIESTO DI SCRIVERE questo pezzo sul prurito, non faccio che grattarmi la testa. Possibile che il prurito sia contagioso come lo sbadiglio? Così contagioso che infastidisce solo a parlarne? Intervisto Vittorio Caprioglio, direttore dell'Istituto Riza di Medicina psicosomatica e, un po' per scherzo, un po' sul serio, è proprio questa la prima domanda che gli pongo. «Il prurito non è contagioso» risponde «però ha una forte carica simbolica. Se lei lo sente quando pensa all'articolo che deve scrivere, probabilmente è perché considera questo impegno un grattacapo. E la stessa parola grattacapo è rivelatrice: qualcosa di fastidioso, faticoso o complicato che incombe e che lei vorrebbe letteralmente grattarsi via di dosso». In effetti è probabile che il mio disturbo svanisca non appena il pezzo sarà consegnato. Ma cosa deve fare quel 25 per cento di persone che, secondo le statistiche, almeno una volta nella vita soffre di pruriti continui e all'apparenza inspiegabili?

SISSO PER CURARE IL PRURITO È PIÙ UTILE LO PSICOLOGO del dermatologo, ma è allo specialista della pelle che, per prima cosa, è giusto rivolgersi. «Con una visita e gli esami del sangue si possono escludere le ipotesi più serie come il diabete



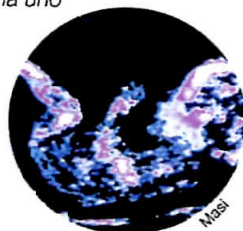
Vittorio Caprioglio
PSICOTERAPEUTA

Direttore dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica di Milano, tiene corsi di formazione per psicoterapeuti.



Il cervello e la pelle: uniti fin dalla nascita

Si diventa rossi per la vergogna, pallidi quando la paura fa novanta, verdastrì se ci tirano fuori dai gangheri. Insomma, di fronte a una violenta emozione la nostra pelle cambia colore, a testimoniare un rapporto stretto tra il cervello e il corpo. «È proprio così» dice il dermatologo Antonino Di Pietro. «E il motivo è da ricercare fin dall'origine della nostra vita. Il cervello e la pelle, infatti, nascono dalle stesse cellule e questo spiega come mai si crei così facilmente il corto circuito che trasforma uno stato mentale in una manifestazione cutanea». Come dire, è sulla pelle che si legge il nostro benessere emotivo. Ed è sempre attraverso di essa che la mente racconta i nostri disagi più profondi, trasformandoli, se necessario, in fastidi, come il prurito.





o le malattie dei reni o del fegato» dice Antonino di Pietro, specialista in dermatologia a Milano. «Poi resta da capire se il prurito è causato da un'allergia. Ma soprattutto bisogna chiedersi se non nasca dalla mente anziché dal corpo». È proprio questo che si viene a scoprire in almeno quattro casi su 10. «La pelle prude per parlarci degli aspetti "pruriginosi" della nostra vita che faticano a uscire per altre vie» spiega Vittorio Caprioglio. «Grattiamo la testa quando un pensiero ci tormenta. Sentiamo prudere le mani quando vorremmo colpire qualcuno ma non possiamo farlo. Usiamo l'espressione "avere dei pruriti" per indicare desideri legati all'eros. Con il prurito il corpo vuole attirare la nostra attenzione su un problema». Ci sono casalinghe che attribuiscono ai de-

tersivi le irritazioni alle mani, ma forse dovrebbero indagare sulle proprie insoddisfazioni. Le allergie agli strumenti di lavoro sono frequentissime, tutte molto eloquenti: il chirurgo che non tollera i guanti da sala operatoria, l'impiegato che si gratta appena mette piede in ufficio, la cassiera allergica al contatto con i soldi sono persone che vivono male il loro mestiere. «Anche i fastidi agli occhi e al naso che colpiscono in primavera si possono leggere in questa chiave: l'allergico si può considerare come uno che resiste alle novità, che non è disponibile al cambio di stagione» sostiene Caprioglio. «La situazione e la parte del corpo in cui si concentra il disturbo non sono mai casuali. Per esempio, i pruriti che colpiscono le zone erogene, l'inguine o i genitali parlano di

desideri sessuali non ascoltati e il gesto stesso di grattare è una forma di soddisfazione». Il prurito, dunque, è anche il mezzo con cui il corpo cerca di risolvere il problema. «Sia perché grattarsi in parte dà piacere. Sia perché può rappresentare un momento di fuga dai problemi» aggiunge Antonino Di Pietro. «Oppure per attirare l'attenzione degli altri».

MA COME SI CAPISCE SE IL PRURITO È PSICOSOMATICO? E poi come si cura? «I pruriti di origine organica sono diffusi in tutto il corpo, quelli "nervosi" prendono di mira solo una zona, il più delle volte la testa, le gambe o le braccia. E hanno la tendenza a localizzarsi in un punto facile da grattare: sul lato sinistro del corpo, se il paziente usa la mano destra, e sul destro se è mancino» risponde il dermatologo Di Pietro. «Se intuisco che il prurito è nervoso, prescrivo comunque gli esami del sangue (il paziente con questo disturbo ha bisogno di sentirsi oggetto di attenzioni). E do qualche consiglio pratico: portare indumenti larghi, perché gli abiti stretti irritano la pelle, e lavarsi con saponi che non seccano l'epidermide». Ma la cosa più importante, quando la visita e gli esami non rilevano nessuna malattia, è che il dermatologo si faccia un po' psicologo: «Fa parte del nostro mestiere» dice Di Pietro «perché molte malattie della pelle sono di origine psicosomatica. Io cerco di parlare a lungo con il paziente, faccio domande su di lui e sulla sua situazione per poi introdurre l'idea che le cause del prurito non siano da cercarsi nel fisico ma in uno stato emotivo». Di fronte a una diagnosi di prurito "nervoso" può capitare che ci si senta sollevati, perché sono state escluse malattie gravi, ma allo stesso tempo sminuiti nel proprio disagio: spesso, erroneamente, il disturbo psicosomatico è scambiato

SEGUE A PAG. 36



SEGUE DA PAG. 37

La nostra pelle si irrita per parlarci degli aspetti "pruriginosi" della nostra vita che non riescono a uscire per altre vie

Dimmi che cosa ti prude

La zona in cui si localizza il prurito non è mai casuale. Con questa mappa Vittorio Caprioglio, psicoterapeuta, ci aiuta a leggere, da un punto di vista psicologico, il significato dei pruriti più comuni. Vediamola.



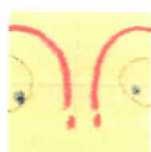
Testa

Pensieri che disturbano possono essere l'origine del prurito al capo: sono, non a caso, i cosiddetti grattacapi. Grattare la testa è un gesto simbolico che compiamo quando siamo alla ricerca di soluzioni.



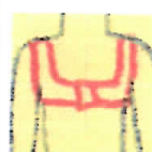
Occhi

Sfregarsi di continuo gli occhi è un gesto che può avere un doppio significato: probabilmente si è visto qualcosa da cui si è stati molto disturbati. Oppure si desidera vedere più chiaro in una situazione piuttosto ingarbugliata.



Naso

Il prurito al naso nasce dall'aver respirato, in senso letterale, ma anche metaforico, qualcosa di irritante. Grattarsi questa zona del viso può indicare che vorremmo tenere lontano qualcosa che ci dà fastidio. Magari un cambiamento.



Schiena

Se il prurito si concentra sulla schiena, probabilmente è perché stiamo trascurando qualcosa che invece dovremmo risolvere. Forse ci siamo buttati alle spalle un problema senza averlo affrontato.



Mani

«Mi prudono le mani» dice la mamma al bambino che vorrebbe sculacciare. Questo prurito esprime un desiderio di colpire che noi freniamo. Mentre quello alle braccia, il bisogno di liberare un'energia che è stata imprigionata.



Inguine

Questa zona ha un forte significato sessuale. Se prude, dobbiamo provare a chiederci se non abbiamo desideri erotici che restano inappagati. Forse non esprimiamo o non esaudiamo le nostre fantasie sessuali.



Gambe

Il bisogno sfregarsi le gambe si può leggere simbolicamente come il desiderio di non stare fermi oppure di scappare da una situazione che ci rende infelici.



Piedi

Se il prurito colpisce la pianta del piede, vuole richiamare la nostra attenzione sul fatto che ci troviamo a vivere una situazione scottante, fastidiosa, da cui dovremmo metterci in salvo o che vorremmo poter risolvere.



Pancia

Un prurito particolare è quello che colpisce la pancia durante la gravidanza. Può significare una resistenza inconscia alla trasformazione, alla novità, all'arrivo del bambino e a tutto ciò che questo rappresenta.

per un capriccio. In realtà se un male nasce dalla psiche non significa che non dia una reale sofferenza al corpo. Anzi. «Vedo pazienti con pruriti nervosi violenti che a furia di grattarsi hanno escoriazioni o che sviluppano l'orticaria» racconta il dermatologo. «Il prurito non è un capriccio. A provocarlo è una sostanza, l'istamina, che l'organismo libera quando è sotto stress. Ecco perché a volte si cura con farmaci antistaminici».

S E IL PRURITO È LA VERA ATTIVAZIONE DI UN'EMERGENZA PSICHIATRICA, curarlo vuol dire ascoltare quello che sta cercando di dirci. «Il metodo più efficace è una psicoterapia» dice Caprioglio. «Ricordo un paziente che soffriva di un terribile prurito anale (disturbo più frequente di quanto se ne parli): e la sera, per addormentarsi, doveva bagnare il pigiama con acqua fredda. Analizzando la sua vita si è scoperto che era incapace di mostrare aggressività. E nelle situazioni che lo infastidivano si imponeva di essere superiore. Il finto distacco si trasformava in quel prurito in una zona del corpo ignorata. Così come quell'uomo ignorava i problemi che lo affliggevano». La psicoterapia aiuta a sciogliere la matassa del problema. Ma molto possiamo fare anche da soli. «Il nostro corpo è un teatro in cui i disturbi, come attori, mettono in scena bisogni e disagi del nostro mondo interiore. Guariamo solo se ascoltiamo e comprendiamo» conclude Caprioglio. A pensarci bene, ora che ho finito di scrivere queste righe, anch'io ho smesso di grattarmi. ■

@ Vuoi dire la tua? www.per-me.it

Rimedi semplici e naturali per curare i disturbi più comuni con la natura e l'antico sapere di Paolo Pigozzi, Ed. Demetra, 5,90 euro. Consigli pratici per un sollievo immediato al prurito.