



*dott. Roberto Ausilio, Psicologo*

*Via F. Cavallotti 18/a.*

*cell. 328/4645207*

[www.ausilio.org](http://www.ausilio.org)

[roberto@ausilio.org](mailto:roberto@ausilio.org)

## **CORPO-MENTE-EMOZIONI NEL DIABETE**

### **Al via il progetto “Corpo Amico”**

Sappiamo per esperienza diretta che i sentimenti, gli stati d'animo e le emozioni sono in grado di influire sulla nostra vita, sul nostro comportamento e sulla nostra salute psico-fisica. Le emozioni, infatti, hanno una funzione di mediazione tra le esigenze ambientali e le esigenze individuali: come una bussola esse ci aiutano a comprendere il mondo in cui viviamo e a muoverci fluidamente in relazione al contesto. Le risposte emozionali sono caratterizzate nell'uomo sia da indicatori verbali, che si esprimono attraverso il linguaggio (conversazione e scrittura), che da indicatori non verbali, come il movimento del corpo, la postura e la mimica facciale. Siamo ad esempio immediatamente in grado di riconoscere una persona molto spaventata osservando le sue spalle alzate, il blocco del respiro in fase inspiratoria, gli occhi sbarrati, la bocca aperta e l'arretramento indietro del busto. Possiamo utilizzare un semplice esempio per comprendere le varie componenti delle risposte emotive.

Se incontriamo un leone per strada, la paura che proviamo si riflette nel nostro organismo in aumento del battito cardiaco, tensione muscolare, rilascio di endorfine e molte altre reazioni di tipo biochimico (componente fisiologica). La paura ci spinge a chiederci come mai un leone giri indisturbato per strada e a valutare immediatamente il da farsi: di solito scegliamo tra le due possibilità attacco/fuga (componente cognitiva). Possiamo sentire la nostra paura ed esserne consapevoli (componente soggettiva). A livello espressivo-motorio potremmo urlare o iniziare a correre (componente espressivo-motoria). Infine possiamo trovare una strategia per evitare di essere sbranati anche in futuro, magari evitando di ripercorrere quella strada “felina”! (componente motivazionale). Le emozioni, dunque, oltre ad essere il sale della nostra vita, a colorare affettivamente ciò che viviamo, costituiscono una componente fondamentale per la sopravvivenza, l'evoluzione e soprattutto per la qualità della nostra vita.

Sappiamo che il diabete è una condizione molto sensibile all'emotività e agli stati d'animo, in quanto esiste una stretta connessione funzionale tra sistema endocrino e sistema limbico, detto anche paleoencefalo o "cervello affettivo". Ad esempio, la calma interiore e il benessere emotivo stabilizzano la glicemia e facilitano il controllo del diabete. Viceversa, l'apprensione, l'inquietudine o l'ansia sono generalmente accompagnati dalla liberazione di ormoni, come adrenalina o cortisolo, che ostacolano l'ormone insulina, il quale non potendo agire liberamente nel far passare lo zucchero dal sangue alle cellule, determina una condizione di iperglicemia. Anche la paura e l'ansia anticipatoria legata all'insorgere di crisi ipoglicemiche, può innescare un circolo vizioso a danno dell'equilibrio metabolico e somatico.

È quindi molto importante porre attenzione agli eventi stressanti, agli stati d'animo e alla propria emotività per un migliore autocontrollo del diabete. Sappiamo che l'insorgenza del diabete comporta un grave stress. Ci si trova a doversi improvvisamente confrontare più da vicino, rispetto a chi non ha il diabete, con il pensiero di eventuali future patologie, con l'idea che la propria vita dipenda da un farmaco; si percepisce che la libertà di azione ha dei limiti



**dott. Roberto Ausilio, Psicologo**

Via F. Cavallotti 18/a.

cell. 328/4645207

[www.ausilio.org](http://www.ausilio.org)

[roberto@ausilio.org](mailto:roberto@ausilio.org)

maggiori rispetto a coloro che non hanno il diabete. Ecco perché l'educazione sanitaria e il supporto psicologico sono strumenti utilissimi per promuovere una buona qualità della vita nella malattia. In particolare possiamo rendere i pazienti capaci di auto-gestirsi, in maniera che si sentano e siano realmente competenti nella gestione della malattia, sia da un punto di vista comportamentale (misurazioni glicemiche, controlli, insulina), che da un punto di vista di gestione delle emozioni legate al diabete.

Ci sembra interessante, ai fini del nostro discorso, prendere in considerazione il concetto di intelligenza emotiva, introdotto da Salovey e Mayer (1990) e riproposto da Goleman (1995). Questo costrutto sottolinea l'esistenza di un'abilità emotiva che permette a molti individui di sapersi muovere con successo, di vivere meglio e spesso più a lungo. Gli ambiti in cui questa abilità emotiva si esplicano sono:

1. la conoscenza delle proprie emozioni, cioè la capacità di essere auto consapevoli e di sapersi osservare
2. il controllo e la regolazione delle proprie emozioni (la possibilità di evitare il cosiddetto "sequestro emotivo", ovvero di essere dominato dalle emozioni)
3. la capacità di sapersi motivare (predisporre piani e scopi, tollerare le frustrazioni e proporre le gratificazioni)
4. il riconoscimento delle emozioni altrui (empatia)
5. la gestione delle relazioni sociali fra individui e nel gruppo (capacità di leadership, di negoziazione, ecc.)

L'intelligenza emotiva gioca un ruolo fondamentale e trasversale per quanto riguarda la qualità della nostra vita e della nostra salute. La ricchezza dei vissuti emotivi e la capacità di esprimere e gestire le emozioni sono fattori importanti sia per la salute individuale che a livello relazionale, e nel diabete rappresentano una componente essenziale per la gestione della malattia.

Ad esempio, il forte stress legato al periodo della diagnosi di diabete provoca in ogni persona emozioni e sentimenti differenti, che in alcuni casi possono sfociare in vissuti di disperazione o nella negazione delle emozioni stesse. A volte per il paziente non è facile accettare di dover convivere con il diabete, per via delle difficoltà relazionali che la gestione della malattia comporta. Può essere difficile comunicare con il partner, con gli amici e i parenti, così come può risultare difficile accettare il proprio corpo o chiedere aiuto in alcune circostanze, e così via. Tutti gli studi sull'argomento concordano nel dire che uno dei fattori che più influiscono sull'andamento glicemico è l'atteggiamento con cui il paziente vive il proprio diabete.

L'Associazione Diabete Orvieto, nell'intento di promuovere la qualità della vita dei propri iscritti, favorire l'integrazione corpo-mente e lo sviluppo dell'intelligenza emotiva, si è fatta promotrice di un progetto intitolato "Corpo Amico" che partirà nei prossimi mesi e sarà condotto dal dott. Roberto Ausilio, Psicologo dello Sport e delle Attività Motorie, e dal dott. Francesco Trentavizi, Kinesiologo. Il progetto, in linea con quanto illustrato finora, si propone di migliorare la qualità della vita dei pazienti diabetici da un punto di vista psico-corporeo.

In particolare intendiamo migliorare la capacità di percepire se stessi in maniera piacevole, sia a livello fisico che emotivo e psicologico. Siamo certi che una



**dott. Roberto Ausilio, Psicologo**

Via F. Cavallotti 18/a.

cell. 328/4645207

[www.ausilio.org](http://www.ausilio.org)

[roberto@ausilio.org](mailto:roberto@ausilio.org)

migliore percezione del proprio sé corporeo è alla base dell'instaurarsi di stili di vita naturali e orientati al benessere, e che questa nuova consapevolezza sia determinante per la gestione del diabete, sia da un punto di vista emotivo, che comportamentale e fisiologico. "Corpo Amico" consiste in una serie di incontri di gruppo, impostati secondo i metodi della Bioenergetica e della Kinesiologia, che mirano a promuovere una migliore conoscenza del proprio corpo per arrivare alla gestione efficace delle proprie emozioni. Lavorando sulla migliore percezione di sé e dei propri vissuti, vogliamo integrare corpo-mente ed emozioni, in modo da migliorare l'autostima e l'autoefficacia, cioè la possibilità di sentirsi competenti e capaci di condurre una vita piacevole. Il progetto intende anche favorire lo scambio e il confronto emotivo tra persone che vivono una situazione analoga, in modo da rendere il gruppo una risorsa supportiva, in grado di migliorare l'umore e rendere i pazienti maggiormente competenti nella gestione del diabete.

Il progetto, supervisionato dal dott. Massimo Bracaccia e che si avvale del supporto scientifico del Prof. De Feo dell'Università di Perugia, sarà opportunamente valutato nei suoi risultati sia da un punto di vista psicologico, emotivo e relazionale, che clinico e fisiologico.

dott. Roberto Ausilio

Psicologo

Comitato Scientifico A.D.O.

cell. 328/4645207

[roberto@ausilio.org](mailto:roberto@ausilio.org)