

## ASPETTI PSICOLOGICI DEL TRATTAMENTO IDROTERAPICO

Claudia Tirone

Partendo dal presupposto che qualunque forma di ri-atletizzazione costituisca un cambiamento negli eventi di vita di una persona, tale evento genera una serie di stati mentali diversi .

L'esperto in psicologia dello sport che collabora quotidianamente con operatori nel settore si trova ad offrire le proprie competenze nella gestione di tali stati.

L'operatore (fisioterapista, rieducatore, ecc.) che comunica al paziente la necessità di seguire un trattamento idroterapico, si potrebbe trovare di fronte ad una vasta gamma di stati d'animo che potremmo immaginare collocati lungo un continuum ai cui estremi si trovino rispettivamente "rifiuto" e "piacere".

Tra questi estremi opposti, potremmo individuare una vasta gamma di emozioni: paura, vergogna, gioia, ecc., che sarebbe difficile e riduttivo classificare, ma che è certamente utile approfondire al fine di ottimizzare la relazione con il paziente e l'incremento della sua fiducia nei confronti dell'operatore. La fiducia è una delle componenti relazionali necessarie al fine di poter "educare" il paziente alla terapia e cambiarne un'ipotetica percezione negativa rispetto al trattamento idroterapico.

In particolare, cosa accade e come può intervenire l'operatore nel momento in cui un paziente rifiuta un trattamento idroterapico che, dato il suo caso specifico, sarebbe altamente indicato e efficace ai fini di una riabilitazione d'eccellenza?

Consideriamo il caso in cui il paziente motivi il rifiuto dell'acqua con uno stato d'animo di paura: che cosa specificatamente intende con tale termine?

Per descrivere e comunicare emozioni utilizziamo il linguaggio: ad ogni parola corrispondono determinate reazioni psico-fisiologiche più o meno universali, ma le rappresentazioni mentali dello stato d'animo in questione sono diverse per ogni singolo individuo.

Per "rappresentazioni mentali" si intende l'insieme delle immagini, dei suoni, delle sensazioni cinestesiche, dei pensieri che costituiscono l'esperienza percettiva della persona.

Tra le rappresentazioni mentali più frequenti dello stato "paura dell'acqua" troviamo:

- paura di affogare
- paura di mostrarsi in costume
- paura di affidarsi a qualcuno in un elemento estraneo

- paura del contatto fisico con un'altra persona
- paura della novità

Nel dettaglio, alcune di queste rappresentazioni potrebbero essere spiegate con la percezione che: alcune parti del corpo siano distorte, il contatto fisico corrisponda all'invasione della sfera intima, la piscina sia un luogo in cui non si ha il controllo, la vasca sia un luogo infestato da mostri e squali che vivono sul fondo...(bambini).

Questi sono solo alcuni degli innumerevoli esempi che si potrebbero portare a testimonianza del fatto che il termine "paura" abbia una connotazione assolutamente unica, nonostante sia riferita ad un unico elemento.

Nel momento in cui l'operatore abbia raccolto tutte le informazioni occorrenti per indagare a fondo le rappresentazioni mentali del paziente, può intervenire efficacemente nella relazione d'aiuto, aiutando il paziente a sincronizzarsi sul "qui ed ora", guidandolo a generare uno stato di completa concentrazione su ciò che sta facendo (es. i passi sui gradini della vasca, la temperatura dell'acqua, ecc.). Allenarsi alla sincronia significa essere completamente presenti all'azione che si sta compiendo, molto efficace al fine di evitare che il paziente si concentri su pensieri ansiogeni che anticipano ciò che di negativo e imprevisto potrebbe accadere.

L'operatore comunica in modo efficace con il paziente:

- usa parole precise, concrete e descrive microazioni avvalendosi di gesti e dimostrazioni che precisino le sue parole
- usa i canali comunicativi in modo coerente
- ascolta l'altra persona:  
cerca di capire il suo punto di vista (con domande e verifiche della comprensione),  
aspetta a giudicarlo

Per contrastare la paura è necessario che ogni azione che l'operatore fa nei confronti del paziente sia accompagnata dal seguente messaggio:

"La tua mente ha creato questa visione del mondo e così come l'ha creata può anche modificarla in meglio".

Nel momento in cui si riesca a ristrutturare la percezione del paziente in relazione all'elemento acqua, allora sarà possibile sfruttarne le potenzialità terapeutiche riferite all'intero sistema (mente-corpo).

In particolare, si sente spesso dire che "l'acqua fa bene" e, volendo approfondire la tematica potremmo chiederci: "Perchè l'idrochinesiterapia è efficace dal punto di vista psicologico?"

Il piacere dell'acqua è certamente uno dei fattori che accelerano il processo di autoguarigione del sistema.

Tale piacere viene spesso associato all'esperienza di deprivazione sensoriale che si potrebbe altrimenti definire come uno stato alternativo di coscienza che i pazienti generalmente descrivono come:

- rilassamento
- assenza di dolore
- gioco, divertimento
- isolamento della mente dal mondo esterno

Nell'ottica ipnotico-costruttivista, si potrebbe affermare che lo stato del paziente, nell'ambiente acqua corrisponda ad una trance, dalla quale ne derivano numerosi vantaggi.

In primo luogo, l'assenza di dolore e la mobilità facilitata, permettono l'esperienza psicofisiologica, nel qui ed ora, del possibile stato di guarigione futuro: il paziente può concretamente sperimentare come si sentirà bene quando sarà tornato a livelli di funzionamento precedenti il trauma. In altri termini, il paziente può "fare come se": mettere in pratica la capacità di fare finta, condizione necessaria per la realizzazione positiva di ogni processo terapeutico.

Chi vive la terapia in acqua come un gioco, è facilitato nell'acquisizione di nuovi apprendimenti. Giocare permette alla persona di vivere la potenza del paradosso: in un gioco è tutto vero e tutto è falso. Pertanto ci si può dare il permesso di tornare ad uno stato indifferenziato generatore di cambiamento.

L'acqua favorisce il ricordo di eventi piacevoli legati ad essa, generando emozioni che sono essenziali nei processi di evoluzione: senza emozioni non si apprende.

Il processo riabilitativo è pari ad un nuovo apprendimento che coinvolge l'intero sistema: l'individuo, non solo ricostruisce la deambulazione o nuovi gesti motori, ma vive una nuova esperienza del proprio corpo e della propria forma in relazione all'ambiente fisico e relazionale.

Spesso, la persona valuta l'efficacia della rieducazione in base al dolore percepito. E' noto che il dolore influenzi la qualità della vita incidendo sulle attività che si svolgono quotidianamente, sulle relazioni, sull'immagine corporea e l'umore. Mettere il paziente nella condizione di vivere diminuzione o assenza di dolore, tipico del lavoro in acqua, permette il cambiamento dello stato mentale e l'aumento del senso di autoefficacia in

relazione al processo riabilitativo. Quanto più la sensazione di autoefficacia è alta e autoriferita, tanto più il paziente sarà veramente efficace nel suo recupero.

L'operatore che lavora in vasca, può dunque essere co-costruttore di un clima di gioco e rilassamento, utilizzando i meccanismi comunicativi sopra indicati e favorendo la sincronizzazione del paziente con tutte le sensazioni piacevoli che in acqua si possono sperimentare.