Vaginismus: heightened harm avoidance and pain catastrophizing cognitions

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Borg C, Peters ML, Schultz WW, de Jong PJ.
Vaginismus: heightened harm avoidance and pain catastrophizing cognitions
J Sex Med. 2012 Feb; 9 (2): 558-67. doi: 10.1111/j.1743-6109.2011.02535.x. Epub 2011 Oct 24

Accertare se le donne affette da vaginismo presentino più elevati livelli di **ideazione catastrofica del dolore** e una maggiore propensione all'**evitamento del danno**: è l'obiettivo dello studio di Charmaine Borg e collaboratori, del Dipartimento di Psicologia clinica e Psicopatologia sperimentale dell'Università di Groningen, in Olanda.

E' noto che una percezione catastrofistica del dolore **può promuovere ipervigilanza e un'esperienza intensificata del dolore stesso**; d'altro canto, lo sviluppo di un tratto di personalità orientato all'evitamento del danno può impedire, con il tempo, di correggere la percezione di queste esperienze negative, **cristallizzando e, anzi, peggiorando sempre di più la situazione**. Le donne che soffrono di vaginismo, in particolare, possono precipitare in **una spirale fobica** che le porta ad anticipare il dolore e ad evitarlo con sempre maggiore risolutezza. L'anticipazione del dolore, a sua volta, può dare origine a una vera e propria ideazione catastrofica del dolore stesso, con ipervigilanza rispetto a qualsiasi tipo di stimolo sessuale e la conseguente **elaborazione negativa di ogni esperienza vissuta in questo ambito**. Nel lungo termine, questo processo può compromettere la risposta genitale e sessuale, intensificare ulteriormente la percezione e l'evitamento del danno, e quindi, in ultima analisi, aggravare i sintomi stessi del vaginismo (una situazione descritta come **"circolo vizioso del vaginismo"**).

Il profilo di personalità di evitamento del danno, infatti, è caratterizzato da **un'attenzione selettiva** a tutte le potenziali fonti di danno, dall'amplificazione centrale di ogni minimo segnale di pericolo, da una tensione muscolare generalizzata a fronte di ogni danno reale o anticipato e persino da una differente rappresentazione, a livello cerebrale, degli organi interessati dalla reazione fobica. Il livello di catastrofismo, inoltre, varia in funzione del grado di gravità del vaginismo: al grado IV, per esempio, l'allarme neurovegetativo scatta alla sola idea dell'evento dannoso, dimostrando in questo modo la sussistenza di **una relazione molto stretta fra l'elemento ideativo e la risposta neurovegetativa tipica di una fobia severa**.

Lo studio è stato condotto su tre gruppi di donne:

- **35 donne** affette da vaginismo cronico (età media: 28.4 anni);
- **33 donne** sofferenti di dispareunia (età media: 26.7 anni);
- **54 donne** senza disturbi sessuali (età media: 26.5 anni).

La percezione e l'evitamento del danno sono stati misurati rispettivamente con la Pain Catastrophizing Scale e con il Questionario Tridimensionale di Cloninger per l'analisi di personalità.

La **Pain Catastrophizing Scale** è un report autogestito in 13 punti che descrive i pensieri e le emozioni che si provano nel momento in cui si prova dolore. Il punteggio è tanto più alto quanto più la persona tende ad amplificare le sensazioni algiche, fa fatica a distrarre l'attenzione dal dolore e non riesce a gestirlo.
La sezione del **Questionario Tridimensionale di Cloninger** dedicata all'evitamento del danno include 34 punti e serve ad accertare il livello di pessimismo riguardo al futuro, l'ansia, la propensione all'evitamento, e la tendenza a sentirsi svuotati di ogni energia e capacità di resistenza nelle situazioni di pericolo.
Questi in sintesi i risultati della ricerca:
- le donne affette da vaginismo mostrano **livelli significativamente più elevati di ideazione catastrofica del dolore** in confronto con gli altri due gruppi;
- esse manifestano altresì **un livello significativamente più alto di evitamento del danno** nei confronti, in particolare, del gruppo di controllo;
- entrambe le caratteristiche, a loro volta, sembrano avere **una validità predittiva della presenza di vaginismo**, e tale validità è cumulativa;
- le donne afflitte da dispareunia, invece, mostrano livelli di ideazione catastrofica ed evitamento del danno simili alle donne sane, il che conferma come il "circolo vizioso del vaginismo", e la fobia che lo sottende, rappresentino **una situazione a se stante** rispetto al quadro clinico definibile semplicemente in termini di dolore ai rapporti.
Lo studio, concludono gli Autori, potrà contribuire a una migliore concettualizzazione delle caratteristiche fondamentali del vaginismo e a un utilizzo ancora più mirato ed efficace delle opzioni terapeutiche già disponibili. Il catastrofismo, infatti, implica una percezione più intensa del dolore, l'impossibilità di distrarre l'attenzione da esso e un senso di profondo pessimismo riguardo alla possibilità di controllarlo. La terapia sessuologica dovrebbe quindi aiutare anche a **identificare questo modo di vedere le cose**, a rendersene pienamente consapevoli, **e a sostituirlo a poco a poco con un approccio al dolore più realistico e costruttivo**, anche attraverso l'accettazione di esperienze che possano smentire le opinioni che sostanziano il catastrofismo stesso.