Erica Francesca Poli

ANATOMIA DELLA GUARIGIONE

I sette principi della Nuova Medicina Integrata

Anima Edizioni

Erica Francesca Poli

ANATOMIA DELLA GUARIGIONE

Anatomia della guarigione

I Sette Principi della Nuova Medicina Integrata

Erica Francesca Poli

© Anima Edizioni. Milano, 2014

© Erica Francesca Poli, 2014

Immagini:

© http://it.fotolia.com/id/3045480

© http://it.fotolia.com/id/4938825

© http://it.fotolia.com/id/5244365

© http://it.fotolia.com/id/4258814

©

http://it.fotolia.com/id/529458

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e di adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i paesi. Per i diritti di utilizzo

contattare l’editore.

ANIMA s.r.l.

Gall. Unione, 1 – 20122
Milano

Tel. 02 72080619

e-mail:
info@animaedizioni.it

www.animaedizioni.it

Edizione digitale Luglio 2014

ISBN 9788863651737

Edizione digitale realizzata da **Simplicissimus Book Farm srl**

ISBN: 9788863651737

Questo libro è stato realizzato
con BackTypo
(http://backtypo.com)
un prodotto di Simplicissimus
Book Farm

Indice dei contenuti

PREFAZIONE di Stefania Piloni

PREFAZIONE di Daniel Lumera

PARTE 1

1.1. ALLE RADICI DELLE PAROLE

1.2. LE VOSTRE CONVINZIONI SULLA CURA E SULLA GUARIGIONE

ESERCIZIO DI RICONOSCIMENTO DELLE CONVINZIONI CIRCA LA SALUTE, LA MALATTIA, LA GUARIGIONE

1.3. SCEGLIERE, ADESSO

ESERCIZIO DI AUTOANALISI

1.4. QUI E ORA

PARTE 2

2.1. IL NUOVO PARADIGMA DELL'INTEGRAZIONE

2.2. IL POTERE DELLA PSICHE NEI PROCESSI DI GUARIGIONE

2.3. L'ESISTENZA DELL'INCONSCIO

PER APPROFONDIRE

A. LE NEUROSCIENZE E L'INCONSCIO FREUDIANO

B. NEUROSTATI E PSICOSTATI

C. LA COMPETENZA SENZA COMPRENSIONE E L'INTELLIGENZA CELLULARE

D. EMPATIA E NEURONI SPECCHIO

E. NUOVE PROSPETTIVE CIRCA LA DOMINANZA EMISFERICA

OSSERVAZIONI CONCLUSIVE SUL SECONDO PRINCIPIO DI ANATOMIA DELLA GUARIGIONE

2.4. LE EMOZIONI COME PONTE FRA LA MENTE E IL CORPO

2.5. LA NOSTRA ESSENZA ENERGETICA

PER APPROFONDIRE

A. LA REALTÀ CHE PERCEPIAMO MEDIANTE I CINQUE SENSI NON È LA VERA E DEFINITIVA REALTÀ

B. UNA SCOPERTA FONDAMENTALE PER IL SUPERAMENTO DELLA VISIONE PARZIALE DELLA REALTÀ ESTERIORE ELABORATA DAI CINQUE SENSI È IL COSIDDETTO ENTANGLEMENT

C. LA REALTÀ È CREATA DALL'OSSERVATORE

D. LE VERITÀ SCIENTIFICHE RELATIVE ALLE PARTICELLE SUBATOMICHE SONO ESTENSIBILI ANCHE AI COMPORTAMENTI UMANI

E. LA FISICA QUANTISTICA E LE NEUROSCIENZE GIUNGONO OGGI A POSTULARE L'ESISTENZA DELL'ANIMA

2.6. PIANI DI ESISTENZA E RICERCA DELL'ANIMA COME VIA DI GUARIGIONE TOTALE

2.7. LA MEDICINA INTEGRATA

2.8. VADEMECUM DELLA GUARIGIONE: DALLA LESIONE ENERGETICA ALLA MALATTIA

ESERCIZIO DI AUTOANALISI SUI SETTE PRINCIPI DI ANATOMIA DELLA GUARIGIONE

PARTE 3

3.1. GUARIRE LE EMOZIONI

3.2. TUTTO QUELLO CHE È NECESSARIO SAPERE SULLE EMOZIONI PER COMINCIARE A GUARIRLE

LE EMOZIONI SERVONO PER SOPRAVVIVERE: IL CERVELLO EMOTIVO

3.3. FOBIA DELLE EMOZIONI, REPRESSIONE EMOTIVA E RESISTENZA EMOTIVA

DIFESE TRA ME E L'ALTRO O DIFESE INTERPERSONALI

DIFESE TRA ME E ME O DIFESE INTRAPERSONALI

3.4. ALL'ORIGINE DELLE DIFESE

3.5. IL RUOLO DELL'ANSIA

3.6. AUTOSVALUTAZIONE, VERGOGNA E COLPA: IL SUPER-IO PUNITIVO

PARLARSI COME VI HANNO PARLATO, TRATTARSI COME VI HANNO TRATTATO: ALLE RADICI DELLA ESPERIENZA EMOZIONALE CORRETTIVA

3.7. SENTIRE LE EMOZIONI DI BASE – COME SI MANIFESTANO NEL CORPO, COME RICONOSCERLE, DISTINGUERLE E LASCIARLE SCORRERE

RIPARARE I TRAUMI E I BLOCCHI EMOTIVI: BREAKTHROUGH E PORTRAIT

3.8. IL TERAPEUTA INSTANCABILE: LA ISTDP

3.9. MINDFULNESS EMOZIONALE

LA PRATICA DELLA MINDFULNESS EMOZIONALE

IL DIALOGO CON IL CERVELLO DEL CUORE

3.10. LA TIMELINE EMOTIVA

3.11. LE NUOVE FRONTIERE: EMBODYING® E RELIVING®

EMBODYING®: LA TECNICA DI GUARIGIONE SOMATOPSICHICA

RELIVING®: LA TECNICA DI ELIMINAZIONE INTENSIVA E ISTANTANEA DELLE MEMORIE CELLULARI LIMITANTI

3.12. MINDFULNESS EMOZIONALE E FELICITÀ

3.13. LE VIE DELL'IPNOSI

IL CERVELLO IN IPNOSI

MITI DA SFATARE

IPNOSI E MEDICINA

IPNOSI REGRESSIVA E PROGRESSIVA

AUTOIPNOSI

3.14. GUARIRE I "CORPI SOTTILI"

3.15. LE TECNICHE DI GUARIGIONE ENERGETICA

GUARIRE IL POST-TRAUMA: L'EMDR (EYE MOVEMENT DESENSITIZATION AND REPROCESSING)

IL MONDO DELLE NUOVE TECNICHE ENERGETICHE

TRASFORMARE LE CREDENZE: PSYCH-K®

PARTE 4

4.1. BEYONDNESS: OLTRE LA MALATTIA E LA GUARIGIONE

4.2. TRE LIVELLI DI FELICITÀ, TRE LIVELLI DI COSCIENZA

4.3. PERDONO E POTERE

PERDONARE NON SIGNIFICA DIMENTICARE

PERDONARE NON SIGNIFICA SCUSARE O GIUSTIFICARE

PERDONARE NON SIGNIFICA NECESSARIAMENTE RICONCILIARSI

PERDONARE NON SIGNIFICA NEGARE I PROPRI DIRITTI

PERDONARE NON SIGNIFICA CHE L'ALTRO CAMBI

PERDONARE NON SIGNIFICA LASCIARE IMMEDIATAMENTE LA COLLERA

PERDONARE SIGNIFICA RISANARE IL VISSUTO EMOZIONALE

PERDONARE SIGNIFICA DONARE AL PADRE E LASCIARE ANDARE

PERDONARE SIGNIFICA IMPARARE AD AMARE DAVVERO SE STESSI

PERDONARE SIGNIFICA RECUPERARE IL POTERE PERSONALE

4.4. IL DONO DELLA NEUROPLASTICITÀ: SURFINTHEBRAINLAB

I TEMI DI SURFINTHEBRAINLAB

SUPERARE LO STRESS E PREPARARE IL CERVELLO PER L'ILLUMINAZIONE

LAVORARE CON LA NEUROPLASTICITÀ

ESPANDERE IL POTERE DELLA CORTECCIA PREFRONTALE

SURFINTHEBRAINLAB PER GLI ALTRI

4.5. APRIRSI ALL'AMORE

4.6. DECLINAZIONI DELL'ANIMA

4.7. QUESTIONE D'AMORE

LETTURE CONSIGLIATE

RINGRAZIAMENTI

NOTE

Questo libro è dedicato

a mio papà Fausto.

Per tutto quello che ha fatto per

me.

È anche grazie a lui

che sono quella che sono.

La sua Anima è sempre con me,

con quell'Amore per la vita

che lo ha accompagnato fino

all'ultimo respiro terreno.

PREFAZIONE DI STEFANIA PILONI

Mostrare la ferita è il primo passo verso la leggerezza e verso la cura di sé.

Consegnare la propria ferita a qualcuno, asciugarla alla luce del sole, è un atto di responsabilità per se stessi, per la propria anima. Il vecchio Siddharta ci lascia questo insegnamento mentre il suo cuore

ferito e greve si abbandona alla confessione con l'amico Vasudeva: «Mostrare la ferita a questo ascoltatore era lo stesso che lavarla al fiume, finché diventasse fredda e una cosa sola con il fiume». Il fiume fatto di lui stesso e di tutti gli uomini in cammino, l'acqua corrente in cui tutte le voci si mescolano: gioia, rancore, pietà, odio, compassione. E l'amico saggio assorbe la confessione di Siddharta "come un albero con la pioggia".

Parto da qui, dall'ascoltatore che sa alleggerire il cuore, la persona a cui la ferita può essere affidata.

Il valore di un medico o di uno psicoterapeuta è a porte chiuse: due esseri umani in una stanza, ognuno con la propria fragilità e la propria forza, i punti di luce e quelli d'ombra. Il paziente sperimenta la responsabilità verso di sé mostrando la propria ferita, il terapeuta offre l'accoglienza e prepara il terreno fertile di cura. Sembra perfetto

l'impegno al "lavoro su di sé", come amiamo chiamarlo, condiviso fra l'intento del paziente e il talento del terapeuta, una vera tentazione di crescita e di metamorfosi. Non è certo così, questa altrimenti sarebbe la bella favola dell'esperienza di cura e il vero successo terapeutico: consigliare a una paziente una guida psicologica equivale spesso a vederlo irrigidire, ritrarsi, negare lo sguardo. E i pretesti sono sempre gli stessi, «perché non sono matto»,

«perché è un momento transitorio», «perché non ho tempo» e dietro ogni barriera vibra il dubbio di non riuscire ad arginare la paura di essere sopraffatti dall'ansia, di cedere alla collera, di cadere preda dell'umiliazione, di soccombere alla depressione. È la paura che cerca la strada veloce, lo psicofarmaco, l'esorcismo dell'ombra, senza mai scegliere la responsabilità di andare in fondo alla cosa. Perché «per essere felici ci vuole un po' di

coraggio » come Karen Blixen ed Erica Poli ci ricordano, il coraggio di frugare nell'ombra. Lo psicofarmaco può essere una buona stampella, ma curare una depressione con la sola Imipramina o con il solo Iperico di San Giovanni o con la sola Sepia omeopatica non è un atto terapeutico completo.

In quello studio medico a porte chiuse, la domanda più ridondante è: «Perché? Perché la malattia recidiva, perché non riesco a scalare un

farmaco, perché mi sono ammalato?». C'è tutta l'umana fragilità in quel «perché», e il tentativo di poter spostare la causa del malessere fuori da sé. L'attribuzione di responsabilità del disagio e della malattia è un peso che nessuno vorrebbe sostenere e che tutti vorremmo destinare ad altri o ad altre situazioni cospiratrici fuori dal nostro potere di controllo. Per questo «perché?» è la domanda ridondante. Ma, come ci ricorda Hillmann,

«perché è la domanda sbagliata». La domanda giusta è «come?»: come posso fare per migliorare, come posso guarire? «Perché» è una battuta di arresto e una delega di responsabilità, «come» è l'inizio del cammino, la presa di impegno di cura.

Accettare la responsabilità della propria sofferenza è un passo da giganti.

Credo sia davvero questo il mistero delle autoguarigioni a cui

alcuni sono destinati e forse predisposti, quelli che hanno scalato la montagna da soli. Davanti al miracolo di alcune guarigioni si è portati a credere a una somma fortuna, ancora un evento esterno, una dea bendata che bacia all'improvviso. E se invece guarire fosse un talento? Ci sono ferite che si rimarginano da sé dopo una lacerazione e anche la mente può ritrovare l'equilibrio dopo essersi smarrita. Ci sono ferite che diventano

gangrene e menti afflitte per la vita intera. L'autoguarigione non è un miracolo fortunato ma una risoluzione a scalare da soli e a fare di quel «come» un imperativo. Proprio come Milton Erickson, paralitico dopo una poliomielite, che torna a camminare per tutti noi, per testimoniare l'incredibile risorsa del nostro inconscio e il nostro grande potenziale di accostare il limite per superarlo.

Guarire è un talento, può essere

una scalata autonoma, oppure una cordata fra due compagni di viaggio in cui uno conosce le regole e tende la mano all'altro: paziente e terapeuta alleati. *Anatomia della Guarigione* è una grande tentazione, un libro che ci aiuta ad accogliere la fragilità e ci insegna a illuminarla. Perché in ogni cosa c'è una crepa e in ogni persona c'è una piccola ferita. È questa una porta da cui può entrare la luce.

Stefania Piloni

Medico Chirurgo.

Specialista in ginecologia e ostetricia.

Docente di Fitoterapia presso l'Università di Milano.

Esperta in Medicina della Riproduzione, Procreazione medico assistita ed Endocrinologia ginecologica.

Esperta in omeopatia.

PREFAZIONE DI DANIEL LUMERA

Anatomia della Guarigione non è un semplice manuale per guarire, ma un ponte tra scienza e coscienza capace di guidare il lettore alla profonda comprensione di se stesso.

Stiamo attraversando un momento storico in cui è in atto una grande trasformazione negli individui, nelle relazioni e nella società. Un livello

evolutivo superiore apre le porte a quelle conoscenze che sono in grado di mostrare nuovi modi di pensare e di essere, liberi dai vecchi parametri di misura e capaci di creare una qualità della vita decisamente superiore. Alcuni ricercatori spiccano nel panorama internazionale per il coraggio, la sobrietà, l'apertura mentale e il grado di conoscenza attraverso cui riformulano totalmente i concetti che definiscono i processi di guarigione, rendendoli sempre più

accessibili a un numero crescente di persone. Una di queste ricercatrici è Erica Poli, che appartiene, senza dubbio alcuno, a un nuovo modo di essere umani, a quella nuova generazione di persone che hanno maturato una visione olistica dell'esistenza e della guarigione. Attraverso quest'opera ha perfettamente integrato un elevato livello di consapevolezza con la professione che esercita, quella medica, offrendo a chiunque voglia la

possibilità di trasformare ciò che viene comunemente definita “malattia” in una straordinaria esperienza di crescita interiore e realizzazione. Per citare le sue parole, «in questo senso dunque la mal-attia è ben-attia, ossia occasione di guarigione».

Questo prezioso libro rappresenta una novità imperdibile per due motivi principali: l’autrice non perde mai il rigore scientifico (che viene ampiamente documentato nel testo)

nello svelare i segreti delle guarigioni straordinarie e offre al contempo un percorso di sintesi tipico di chi ha realmente maturato la capacità di interconnettere con equilibrio le differenti aree del sapere.

Anatomia della Guarigione è un contributo fondamentale alla comprensione del potere di guarigione che possiamo manifestare: definisce i pilastri fondamentali della Nuova Medicina Integrata che, mi

auguro, venga presto utilizzata in molti prestigiosi contesti di ricerca e possa essere diffusa in tutta la società.

Leggendolo ci si rende conto che è ben più di un invito ad avere il coraggio di riformulare completamente i concetti che hanno definito ciò che chiamiamo realtà; è un viaggio che svela i segreti che legano corpo, emozioni, mente e spirito. Un viaggio che finisce, come ogni degno lieto fine, nell'amore. Ma

d’altronde, e questo l’autrice lo sa bene, anche il dolore apparentemente più grande non è che amore trattenuto.

Daniel Lumera
Docente nella cattedra di
Management pubblico-privato
per la gestione della fiducia.
Responsabile della Ricerca e
Sviluppo nel Club Internazionale
UNESCO Heritage.
Fondatore della I.S.F. International

School of Forgiveness.

Direttore della Fondazione My Life Design.

PARTE 1

CURARE, CURARSI... O GUARIRE?

1.1. ALLE RADICI DELLE PAROLE

La perfetta salute e il pieno risveglio sono in realtà la stessa cosa.

Edward Bach

Forse non ci avete mai pensato. Forse non vi siete mai posti la

domanda, che è la prima e fondamentale nell'Anatomia della Guarigione. O forse sì. Che siate terapeuti, medici, o siate stati pazienti… vi siete mai interrogati su cosa significhino realmente la cura o la guarigione?

È giunto il momento di farlo. E poiché le parole nella loro stessa struttura sono gravide di significati, il primo approccio al senso profondo di questa domanda ci giunge dalle etimologie.

Ricordate di interrogare sempre le etimologie delle parole, poiché in esse risiede l'atto primigenio della loro creazione, la matrice concettuale che ha dato loro vita prima di lanciarle nello spazio dell'esistente e del sensibile.

"Curare" deriva dalla radice di "cura", *ku* o *kav*, che significa "osservare"; la radice sanscrita potrebbe essere *kavi*, "saggio". Nella sua forma latina più antica si

scriveva coera ed era usata in un contesto di relazioni di amore e amicizia; essa esprimeva l'atteggiamento di premura, vigilanza, preoccupazione nei confronti di una persona od oggetto amati. La cura sorge dunque quando l'esistenza di qualcuno o qualcosa ha importanza "per me". Si tratta di un modo di essere, un attributo della relazione che teniamo con noi stessi o con gli altri.

Curarsi, in quest'ottica, può

significare allora ricorrere a un farmaco senza neppure sapere cosa realmente esso produrrà in noi? Curare può significare prescriverlo senza neppure spiegarlo? Certo che no, e ne parleremo.

Veniamo al termine “guarire”: in latino, nel significato che gli diamo oggi, ovvero “far tornare in salute chi è malato”, corrisponde al verbo sanare o convalescere, mentre, come indicato nel prestigioso *Vocabolario etimologico della lingua italiana* di

Ottorino Pianigiani, la parola "guarire" compare nell'antico spagnolo come *guarecer*, proveniente dalla radice *garir*, a sua volta derivante dalla radice germanica *varian*, da cui *wher*, "difesa", o *ware* in inglese (che indica l'osservazione, la consapevolezza, per esempio *to be aware*), a sua volta connessa alla radice pregermanica *var*, che significa "coprire", cui si collega il latino *tueri*, "proteggere" o "guardare".

Questa lunga disamina etimologica per mostrare che in antichità guarire significa preservare, difendere, salvare dal male, attraverso il guardare, diventare consapevoli. Concetto molto più grande e più profondo del più limitato “far tornare in salute” cui si riferisce oggi il termine guarire. E soprattutto concetto che rimanda all’osservazione.

E allora, da ultimo, veniamo al termine “osservazione”: deriva dal

latino *ob-servare*, che rimanda alla radice indoeuropea *swer/swor*, che esprime l'idea del guardare, avere cura, custodire, stare in guardia. Facendo un confronto tra lingue indoeuropee, scopriamo che hanno la stessa radice:

- *Sarva-tati* (sanscrito): salute
- *Horao* (greco): io vedo
- *Servire* (latino): servire, avere cura
- *Ward* (inglese): guardia
- *Guerir* (francese): guarire

Il confronto tra lingue indoeuropee ci restituisce il senso profondo di un'identica, iridescente matrice nella quale si ritrovano parole che sembrano suonare in modo così diverso: osservazione, salute, guarigione, sguardo, guardia…

Nel *Dizionario etimologico comparato delle lingue classiche indoeuropee* (Palombi Editore, Roma, 2010) pag.498-499, Franco Rendich risale a una radice ancora più antica: ipotizza che in *swer/swor*

si riconosca la radice *svr*, composta di *su* e *r/ar* che esprimono l'idea dell'arrivo (*ar*) del bene (*su*) come luce e suono, dando origine ai termini "splendere", "rivolgere gli occhi alla luce", "suonare", "cantare", e che *horao* in greco originariamente significasse "collegarsi con la luce del sole", designando solo successivamente il vedere.

Che riflessioni ricavare da questo excursus etimologico? Avrete capito innanzitutto che uno degli intenti di

questo libro è risvegliarvi alla conoscenza profonda, alla verità che è oltre ciò a cui siamo abituati.

Se vi risvegliate e andate a cercare, il bello è che trovate.

Trovate collegamenti, significati, rivelazioni potenti.

La prima, riguardo alla cura e alla guarigione, è che la loro stessa etimologia rimanda a molto di più di quello che si pensa; rimanda nel primo caso a una relazione con qualcuno o qualcosa cui si tiene,

ovvero un atto d'amore e, nel secondo caso, all'atto dell'osservare, che nella radice più antica riguarda il volgere lo sguardo alla luce, suonare e cantare.

Nell'etimologia vi è già l'intera Anatomia della Guarigione che potrete apprendere in questo libro: infatti le parti anatomiche della guarigione stanno nella relazione di amore che potete intrattenere con voi stessi, gli altri, la vita e il mondo, insieme alla capacità di diventare

consapevoli, di osservare e osservare rivolgendo gli occhi alla luce, ovvero raggiungendo, attraverso il potere e il rifugio dell'osservatore, una consapevolezza interiore che è ben oltre il sapere razionale e sembra rimandare a qualcosa di spirituale, sembra aver a che fare con qualcosa che per il momento definiamo luminoso e man mano potrà essere chiarito e tradotto anche in termini medici e neurofisiologici.

Questa è la straordinaria opportunità che si rende oggi possibile: far dialogare, riunire, integrare scienze fisiche e scienze dello spirito e ricavarne, appunto, una Anatomia della Guarigione, rigorosa quanto profonda. Ecco lo scopo di questo libro.

1.2. LE VOSTRE CONVINZIONI SULLA CURA E SULLA GUARIGIONE

Sia che tu pensi di farcela, sia che
tu pensi l'opposto,
in entrambi i casi avrai ragione.
Henry Ford

Provate a riflettere ora per qualche istante: cosa pensate veramente della malattia? Cosa credete davvero riguardo alla guarigione?

Vi faccio qualche esempio: ritenete che la malattia prima o poi debba colpirvi? Che sia normale avere sempre qualche disturbo… come quelli che chiamate “da stress”? Ansia, mal di testa, gastriti di vario genere e intensità? Sovrappeso? Oppure pensate che sia inevitabile avere problemi

relazionali? O una vita sessuale insoddisfacente? Pensate che la vita debba per forza essere molto faticosa? Pensate che sia normale invecchiare e avere malesseri? Ritenete che molto probabilmente sia tutto frutto della genetica? Credete alla possibilità che qualcuno sia guarito davvero, ma chissà come ha fatto… E di certo non siete voi? Vi spaventa il dolore? Ritenete che «tanto se è il tuo momento, succede, e se non è, qualsiasi cosa ti capiti, ce

la fai…»? E chi decide quando è il vostro momento?

Si chiamano opinioni, credenze, convinzioni. Le prime più elastiche, conscie, le potete cambiare di fronte all'evidenza dei fatti. Le seconde subconscie, agiscono in voi automaticamente e sono frutto delle generalizzazioni che avete tratto dall'esperienza. Le ultime, subconscie o anche inconscie, sono la legge interna che sancisce la vostra visione più profonda del mondo e vi

potreste persino arrabbiare se qualcuno provasse a metterle in dubbio.

Nelle credenze e nelle convinzioni, più che nelle Tavole dei Dieci Comandamenti, sta scritto il vostro destino.

Le tue convinzioni diventano i tuoi pensieri.

I tuoi pensieri diventano le tue parole.

Le tue parole diventano le tue

azioni.

Le tue azioni diventano le tue abitudini.

Le tue abitudini diventano i tuoi valori.

I tuoi valori diventano il tuo destino.

Gandhi

Questo è il primo cruciale punto: in più di dieci anni di fitto lavoro di medico psichiatra e psicoterapeuta, anni di studio, di ricerca, di esperienza pratica e trattamenti in

centinaia di pazienti, ho imparato che la forza di guarigione più grande è nascosta proprio lì, nel paziente stesso, e che la maieutica socratica, ovvero l'arte di far emergere la verità dalla persona, come la levatrice fa uscire il bambino dal ventre della partoriente, serve al medico più di qualsiasi altra.

Il sistema delle convinzioni che una persona porta con sé è la prima di molte porte da aprire e attraversare.

In questo volume parlo dunque del metodo personale che ho messo a punto in questi anni, un metodo di guarigione globale, che interessi cioè i sistemi in gioco nel mantenimento di quell'equilibrio dinamico che chiamiamo salute, e possa svelare i blocchi subconsci e inconsci alla guarigione, blocchi che, se non riconosciuti e rimossi, non permettono neppure al miglior medico o terapeuta di curare, né tantomeno di guarire nessuno.

Il concetto, dunque, è che se in noi vi è per qualsiasi ragione un blocco alla guarigione, essa non accadrà e nessun trattamento potrà farla accadere. In termini molto espliciti, se una persona non vuole guarire, non guarirà.

L'ho vissuto. Ringrazio coloro che, attraverso la loro storia di malattia cronica e incurabile, mi hanno permesso di essere messa di fronte a questo: così, medico giovane, ma tenacemente e profondamente

dedicato a chi mi si rivolgeva, mi sono posta gli interrogativi che hanno mosso questa ricerca e condotto ai risultati che oggi conosco.

Approfondirò l'argomento più avanti. Per ora, ciò che voglio sia chiaro a chi mi legge – che lo faccia per prendersi cura della propria salute o voglia apprendere un metodo da applicare a livello professionale – è che il primo cancello da aprire è quello delle credenze e delle convinzioni.

Sia che ne siamo consapevoli sia che non lo siamo, noi creiamo le nostre vite sulla base dei nostri pensieri e sentimenti. E spesso non sembra esserci una via d'uscita, perché più attraversiamo esperienze che giudichiamo negative e che sembrano ripetersi puntualmente, più i nostri pensieri si consolidano e ci convincono che dovrà andare sempre allo stesso modo perché «va sempre a finire così».

Quasi sempre siamo inconsapevoli dell'enorme potere dei nostri pensieri e soprattutto di ciò che in qualche modo riteniamo vero a livello inconscio, e che spesso è in conflitto con ciò che crediamo a livello conscio. Chi vorrebbe consapevolmente soffrire, avere relazioni sentimentali insoddisfacenti, essere povero o ammalarsi?

Come ho già detto e come ormai abbiamo capito da molto tempo, le

credenze sono il frutto di generalizzazioni che nel corso dell'esperienza il nostro cervello ha operato per comprendere la realtà e crearsene una mappa. Ma, come recita un famoso motto, la mappa non è il territorio.

Le credenze, dunque, siano esse positive o negative, sono sempre una interpretazione soggettiva della realtà.

Lo sapeva già Jung, quando parlava della proiezione come in

fondo dell'unico modo che ci è dato di conoscere: in ogni istante, quando conosciamo qualcosa o qualcuno, quello che avviene è che il dato sensibile viene processato dalle nostre strutture cerebrali e dunque da noi stessi filtrato, e che ciò che giunge alla nostra consapevolezza è in realtà ciò che di noi stessi stiamo proiettando (non mi riferisco alla proiezione in senso psicopatologico, si veda in proposito Robert Bly, *Il piccolo libro dell'ombra*, Red ed.).

Spiegherò più avanti le basi neuroscientifiche delle credenze che ci permettono oggi di integrare a pieno titolo nel paradigma medico le rigorose tecniche di modellamento delle stesse, prima associate solo agli ambiti della Programmazione Neurolinguistica (PNL) e della medicina *New Age*.

Poiché le credenze sono imprescindibili per la nostra stessa esistenza, capite dunque l'entità del loro potere.

Le credenze informano ogni ambito della nostra vita, esse possono creare o distruggere la nostra realtà.

Il nostro sistema globale di credenze è in verità complesso e articolato, concerne l'intera nostra visione di noi, della vita, della morte ed è direttamente collegato al nostro sistema nervoso, attraverso il sistema delle reti neurali di cui parlerò più avanti.

Il nostro sistema di credenze ha la capacità di farci ammalare o guarire

in un istante.

È provato che il sistema delle credenze può influenzare il nostro sistema immunitario e tutto il versante fisico.

Frequentemente, durante i corsi o le conferenze che tengo, amo citare, fra i tanti, gli studi di Bernie Siegel, professore a Yale, il quale ha svolto molte ricerche sul potere delle credenze attraverso l'osservazione di persone affette da disturbo da personalità multiple. Molto famosi

sono in particolare due casi: il primo di una donna che mostrava un cambiamento del colore delle iridi in base alla transizione da una personalità all'altra; il secondo di un uomo, diabetico, che nel passaggio a un'altra personalità, che si riteneva non affetta da diabete, mostrava parametri di glicemia nettamente e significativamente diversi. Il punto chiave in questi casi è rappresentato dal fatto che quei pazienti credevano con ogni fibra del loro essere a

quelle caratteristiche, ed ecco che il loro sistema cerebrale poteva realmente e completamente influenzare il corpo.

La questione è semplice da comprendere, ma tutt'altro che facile da realizzare, perché la mente razionale genera dubbi costantemente su ciò che non rientra nelle credenze che ha creato per avere uno schema di riferimento della realtà e preferisce uno schema autosabotante

sicuro rispetto all'apertura verso strade di nuova conoscenza che risultano tuttavia incerte.

Questo è quello che sta accadendo anche a voi, ora, se state dubitando di ciò che avete letto…

Se siete medici o terapeuti, e lo so perché anche io lo sono, il dubbio vi assale ancor di più perché, giustamente, sentite in voi anche la responsabilità di ciò che direte ai vostri assistiti. Per questa ragione, in questo libro mi atterrò soltanto a

conoscenze scientificamente validate, che ho ricercato e studiato in questi anni, proprio per la mia stessa personale esigenza di rigore intellettuale. Là dove non vi saranno evidenze scientifiche sufficienti, riporterò soltanto quelle conoscenze e quelle tecniche che hanno ricevuto la validazione sul campo, ovvero sono risultate efficaci nella pratica, anche nella mia personale.

La buona notizia riguardo alle

credenze è che esse possono essere modificate, nello stesso modo in cui il nostro cervello – come recita il famoso libro di Norman Doidge, *The brain that changes itself* – può cambiare se stesso grazie ai segreti, oggi sempre meglio svelati a livello neurofisiologico, della neuroplasticità.

È anche importante chiarire subito che non tutte le credenze sono negative. Quelle positive costituiscono i binari che ci

conducono al successo e all'autorealizzazione. Quelle negative, al contrario, sono le zavorre che ci limitano.

Come medico, ho appreso il principio dell'economia della natura e il pragmatismo: dunque lascio alla filosofia il compito di discutere se una credenza sia giusta o meno; personalmente preferisco capire se essa è positiva per il benessere della persona e, in tal caso, per me va

bene.

Non discuto se una persona crede nella reincarnazione, che questo sia vero o meno; se per quella persona questa credenza è funzionale a comprendere il senso di un blocco e risolverlo, per me va bene. Parallelamente, se lo stesso blocco, in un altro soggetto, si accompagna alla credenza che si tratti di una eredità genetica, anche in questo caso ciò che faccio è accogliere quella credenza e lavorare per trasformarla

in una credenza positiva per la guarigione, di qualsiasi natura essa sia, ben conscia che ogni credenza è un modello della mente per interpretare ciò che, forse, come vedremo, può essere conosciuto davvero solo con gli occhi di chi ha un cuore profondamente connesso all'amore.

ESERCIZIO DI RICONOSCIMENTO DELLE CONVINZIONI CIRCA LA SALUTE, LA MALATTIA, LA GUARIGIONE

Questo esercizio può essere svolto da soli o fatto svolgere dal medico o dal terapeuta al proprio paziente, o svolto dal medico stesso qualora il grado di consapevolezza della persona non sia ancora sufficientemente evoluto.

È fondamentale, di fronte all'esperienza di malattia e all'inizio di un trattamento, che il sistema di credenze e convinzioni relativo venga riconosciuto, testato e, se necessario, modificato qualora sussistano convinzioni contrarie alla cura e alla guarigione.

Prendete un foglio e scrivete tutto ciò che pensate circa:

- la salute
- la malattia

- la guarigione

Quando avete terminato, rileggete l'elenco e chiedetevi per ognuna di queste affermazioni se ne siete certi o se essa deriva da una generalizzazione, da una ripetizione di esperienze o da una vostra visione delle cose che sapete di avere ma non necessariamente sapete da dove proviene.

In tutti e tre i casi si tratta di credenze e convinzioni.

Sapete ormai che una credenza non è altro che un'idea supportata da alcune referenze (per esempio, delle esperienze passate) che la rendono stabile e certa. Immaginate di avere un tavolo il cui piano rappresenta le credenze e le gambe le referenze. La forza di una credenza dipenderà dunque dall'intensità emozionale che percepiamo riguardo a queste referenze e il numero di referenze che abbiamo.

Una volta individuate le vostre credenze o convinzioni, qualora esse fossero negative, le riconoscerete perché rientreranno in questi tre grandi sottoinsiemi:

1. Sentirsi senza speranza: è la convinzione che l'obiettivo desiderato non possa essere raggiungibile nonostante le proprie capacità. È caratterizzata dall'idea che «non ha importanza quello che faccio,

non farà la differenza. Non è possibile ottenere quello che voglio. È fuori dal mio controllo. Io sono una vittima».

2. Sentirsi impotenti: è la convinzione che l'obiettivo desiderato possa essere raggiungibile, ma che non si sia capaci di raggiungerlo.
3. Non sentirsi degni: è la convinzione di non meritare di raggiungere l'obiettivo desiderato perché si è fatto (o

non si è fatto) qualcosa.

Se avete individuato credenze negative, cercate di precisare in quale di questi tre ambiti rientrano.

Bene. Ora siete pronti per cambiarle.

Ecco le due cose più difficili per un essere umano:

- prendere una decisione e restare nel presente;

- decidere e attuare la propria decisione da subito.

Entrambe attengono al potere che un individuo può dare a se stesso, o

meglio al potere che può ricordare di avere.

Strano che si parli di potere parlando di guarigione?

Non è forse la malattia ciò che più di tutto mette l'essere umano di fronte alla sua impotenza? Non è forse la salute quel bene sul quale si dice che non si ha controllo?

Cosa ha che fare il potere con la salute?

Ebbene, ho compreso nel tempo che potere e salute sono tutt'uno.

Vi sentite imbarazzati all'idea di avere potere? Di solito le persone in fondo in fondo, ovvero nel sistema delle loro credenze più pervicaci che chiamiamo appunto convinzioni, non hanno una buona idea del potere. Il potere è affare per persone avide, egoiste, ambiziose. Persone che vogliono affermarsi, dominare…

In realtà l'intera esistenza è legata a quanto potere date a voi stessi. Potere di meritare ciò che desiderate, potere di farvi rispettare, potere di

dire di no, ma anche potere di scegliere come alimentarsi, potere di scegliere come curarvi…

Come scrive Caroline Myss nel prezioso libro *Anatomia dello spirito* (pagg. 52-53, Anima Ed.), «il potere è un concetto di fondamentale importanza per quanto riguarda la guarigione e la salute. Gli atteggiamenti che generano un senso di impotenza non solo determinano una scarsa autostima, ma tolgono anche energia al corpo,

compromettendo la salute complessiva».

Essere nelle condizioni di prendere una decisione e saperlo fare, avere interiorizzato la capacità di generare energia interiore e risorse emotive, essere confidenti nella propria autosufficienza e in grado di automotivarsi, comprendere profondamente che la cura di sé è una priorità e che i propri sistemi energetici sono collegati alla consapevolezza e all'equilibrio

emotivo, questo è il genere di potere a cui mi riferisco.

Questo è il potere che vi sposta dalla posizione nella quale siete costretti a far dipendere il controllo della vostra vita da qualcosa di esterno a voi, e siete passivi e condizionati nel vostro stato da ciò che vi accade, alla posizione nella quale prendete coscienza di voi stessi, dei vostri bisogni emotivi, dei vostri complessi irrisolti e del ruolo che voi giocate nel dirigere la vostra

vita e il modo di affrontarla.

Allora scoprite il fascino e il brivido della capacità di scegliere – potere attivo, su cui l'essere umano si dibatte da sempre – tra filosofia, religione, politica e anche medicina.

Perché a quel punto, anche nel rapporto con la medicina, la vostra posizione cambia: la vostra salute non dipende da qualcosa che è al di fuori del vostro controllo, medico e medicine comprese, ma da voi stessi in relazione al medico e alle

medicine che a questo punto potete scegliere.

In qualità di medico, credo fermamente che sia un compito deontologicamente essenziale per il sanitario quello di promuovere l'assunzione di una posizione attiva nella persona che ha di fronte, e credo che il futuro ormai già presente della medicina passi proprio per questa rivoluzione del paradigma medico di cui questo libro, i miei corsi e seminari si fanno portavoce

costante.

In questo senso la divulgazione è un atto medico e in questo senso la pratico.

Ricordate che l'etimologia delle parole "cura" e "guarigione" rimanda all'osservare, nel significato che abbiamo già visto: dunque la conoscenza, nelle forme e nei modi specifici per ogni specifica persona, è un primo, profondo atto di cura.

ESERCIZIO DI AUTOANALISI

Rispondete a queste domande e comprendete qual è il vostro rapporto con il potere e con la scelta:

1. Che cosa è per te il potere?
2. Quanto il potere equivale per te al controllo e alla sicurezza?
3. Quanto del tuo potere senti che risiede nelle tue risorse e

quanto è delegato alle persone che hai intorno, al denaro, al lavoro, alla bellezza, all'autorità…?

4. Quali sono i tuoi simboli di potere (immagini, frasi, archetipi, ma anche figure mitiche, religiose, politiche, animali od oggetti anche fantastici e così via)?
5. Quale rapporto fisico e metaforico ti lega ai tuoi simboli di potere?

Identificare i simboli di potere renderà più facile curare e guarire qualsiasi malattia dell' *unità psichesoma*. Per il momento limitatevi a identificarli, più oltre troverete tecniche per lavorare autonomamente con essi.

1.4. QUI E ORA

Due parole, brevi e semplici, per un concetto abissale che può cambiare completamente la vostra vita e che rappresenta il fulcro della trasformazione interiore che vi risveglia e permette di vivere al massimo delle vostre potenzialità e del vostro benessere.

Potrei citare le parole di tanti dei

miei maestri del potere di adesso: *in primis* lo psichiatra Daniel Siegel grazie al quale ho mosso i primi passi nella *mindfulness*, di cui parlerò a lungo più oltre perché integrata in un personale metodo di lavoro con la meditazione; il monaco Tich Nath Hanh, autore del meraviglioso *Il sole, il mio cuore*; Eckhart Tolle, "padre" de *Il potere di adesso*.

Libri che ho amato, parole che hanno risuonato lungo le vie della

mia mente e sono divenute messaggi condivisi nelle terapie e nei seminari.

Potrei riscriverle ancora, ma non lo farò.

Farò qualcosa perché voi sperimentiate quelle parole, poiché in quanto medico e terapeuta, ciò che mi preme è che voi otteniate dalla lettura di questo libro un risultato tangibile per il vostro benessere.

Dunque lancio una sfida al vostro ego e un appello al vostro Sé: non proseguite a leggere il libro se non

volete decidere ora che la vostra vita sarà diversa, se non volete rischiare di diventare consapevoli di voi stessi, se non desiderate scoprire il potere che è dentro di voi.

Ma se avete scelto questo libro… e state leggendo adesso le mie parole, state cercando qualcosa.

Decidete ora di trovarlo, trasformate questa decisione in un impegno, lo stesso che ho messo io in questo saggio, frutto di anni di lavoro e sintesi di quanto di meglio abbia

trovato, studiato, sperimentato e vissuto in termini di mente, psiche, salute e crescita personale.

Qui, ora: siete pronti! Con l'ego un po' confuso, il Sé un po' risvegliato… Lo stato perfetto per dirigersi verso i Principi di Anatomia della Guarigione.

PARTE 2

I PRINCIPI DI ANATOMIA DELLA GUARIGIONE

2.1. IL NUOVO PARADIGMA DELL'INTEGRAZIONE

In questo libro descriverò i diversi trattamenti del programma di guarigione che ho scoperto e assemblato in questi anni e che si è rivelato utile per i miei pazienti e per me stessa, spiegando perché li ho adottati e come si utilizzano. Ora ne

riassumo i principi fondamentali.

Questo capitolo ha dunque la funzione di porre le basi concettuali per ciò che andrete imparando nei capitoli successivi.

Durante la stesura del libro mi sono resa conto che tutte le tecniche terapeutiche alle quali ricorro abitualmente traggono vantaggio, ciascuna secondo un proprio modo, da alcuni meccanismi di autoguarigione insiti nella neuroplasticità cerebrale e

nell'inconscio.

Si tratta di metodi che sono stati sottoposti a indagini scientifiche rigorose che ne hanno mostrato la validità ed efficacia e che hanno trovato pubblicazione in numerose e prestigiose riviste scientifiche internazionali, eppure risultano ancora di non facile integrazione nella medicina convenzionale, neppure in psichiatria o in psicoterapia.

Sono molti i medici e i terapeuti

che oggigiorno si interrogano su questi temi e integrano nella pratica concetti che riguardano l'unità psichesoma, ma le istituzioni e il mondo accademico appaiono ancora restii ad accogliere stabilmente questi metodi di lavoro. Forse perché i meccanismi su cui fanno leva si possono comprendere soltanto restando al confine tra psiche e soma, in quel terreno cedevole al limite tra ciò che si vede e ciò che non si vede, e forse questo rappresenta un

ostacolo, anche comprensibile, alla loro completa integrazione nella pratica medica che si dichiara "scientifica".

Tuttavia molte cose stanno cambiando nel mondo della medicina e nuove scoperte della ricerca di avanguardia rendono disponibili nuovi strumenti per spiegare la realtà, nuove mappe semantiche per nuove convinzioni che stanno creando un nuovo paradigma, nel quale i medici sperimentano che non esiste una sola

medicina ma che l'integrazione di più approcci terapeutici risulta vincente, e nel quale i pazienti si scoprono parte attiva e irrinunciabile nel determinismo del proprio benessere e della propria felicità.

Eccone dunque i principi, quelle convinzioni frutto della ricerca e della pratica sul campo di cui potete fidarvi, come di quelle allo stato attuale maggiormente allineate con le scoperte della ricerca di base e clinica, e più efficaci nel guidare i

processi di cura e guarigione.

2.2. IL POTERE DELLA PSICHE NEI PROCESSI DI GUARIGIONE

Ho sempre sospettato che la psiche avesse un ruolo nei processi di guarigione. Anzi, l'ho sempre saputo. Forse una delle più autentiche ragioni per cui sono diventata psichiatra è questa.

Eppure non era facile trovarne le

evidenze scientifiche.

Lo sperimentavo ogni giorno nei miei anni di specializzazione in psichiatria, durante i quali, oltre alle attività di reparto e di ambulatorio, svolgevo attività di consulenza nei vari reparti specialistici del Policlinico di Milano, incontrando pazienti affetti da molte e diverse patologie mediche. Mi chiamavano talora perché la ricaduta psichica della malattia gravava sull'andamento della terapia, talora

perché i sintomi fisici risultavano inspiegabili, o troppo vaghi e aspecifici per rientrare in una sindrome medica cosiddetta organica e confluivano in definizioni come somatizzazione, sindrome funzionale e così via. Comprendevo sempre più che non era sufficiente vedere il versante psichico della malattia come un elemento che correva in parallelo ai processi fisici, come un'altra dimensione da affiancare a quella fisica, alla maniera cartesiana di *res*

extensa e *res cogitans*.

No, psiche e soma erano profondamente interconnessi, anzi erano una cosa sola, la stessa cosa, che io chiamo da allora "unità psiche soma".

Il paradosso era che proprio il sapere psichiatrico accademico appariva chiuso a questi concetti, a cui sembravano più aperti colleghi di altre specialità mediche, i quali erano spesso costretti ad affrontare casi di sintomi come si dice *sine materia*

sotto il profilo della eziologia organica, eppure fonte di grande sofferenza e disabilità per i propri pazienti.

Per molta psichiatria accademica, la psichiatria di consultazione era una branca quasi minoritaria, psichiatri che si occupavano non della vera malattia mentale ma del supporto psicologico in corso di patologie mediche croniche, in caso di trapianti, sclerosi multipla, patologie tumorali, o di governare le anomalie

comportamentali in pazienti con Alzheimer o Parkinson.

Invece io vedevo accadere sotto i miei occhi cose straordinarie: ovaie che riprendevano la funzionalità e cicli mestruali che riprendevano dopo sedute di sblocco emotivo, normalizzazione di indici ematici in corso di epatiti autoimmuni cronicizzate in cirrosi dopo percorsi di espressione della rabbia profonda, sintomi paraneurologici che proprio come nei casi della Salpêtrière di

freudiana memoria scomparivano dopo la risoluzione di un trauma, e anche indici tumorali che variavano in base all'andamento delle relazioni affettive del paziente con il coniuge, depressioni post-infartuali che si giovavano di tecniche di meditazione e *biofeedback*, persone che miglioravano dopo assunzione di placebo concordata con i clinici…

Ero sorpresa, entusiasmata, rapita da questo mistero della guarigione che passava attraverso vie ignote alla

medicina stessa.

Ma nei miei testi di psichiatria non c'era nulla di tutto questo.

Dovevo cercare nei territori delle medicine cosiddette "alternative", medicine metaforiche, nel senso che vedevano il sintomo non solo come un fatto fisico, ma come la traduzione di una emozione, una storia, un *karma*, come un linguaggio che il corpo usava per parlare d'altro, come il teatro dell'inconscio materializzato in una lesione, in una

massa, in una disfunzione.

Medicina simbolica e centrata sul paziente; questo rendeva tutto molto intelligibile, come se la biologia e la biografia di una persona fossero soltanto due linguaggi apparentemente diversi per raccontare la stessa cosa.

In tutto questo percorso, però, ho sempre cercato le evidenze scientifiche per quella che era comunque una intuizione

incontrovertibile.

Non starò ora a elencare tutti i dati che ormai almeno quarant'anni di studi sul tema hanno prodotto. Mi limiterò a citare i testi e gli autori che più hanno influenzato quel periodo della mia formazione.

Tutto comincia, come sempre con un incontro apparentemente casuale.

Durante il corso di Neurologia si avvicendavano molti diversi docenti, tra questi il prof. Giuseppe De Benedittis, che oltre a essere

neurochirurgo era psichiatra e ipnotista. Si occupava da tempo di controllo del dolore cronico, naturalmente anche del dolore oncologico e, in collaborazione con la Società Italiana di Ipnosi del cui *board* direttivo faceva parte, ogni anno teneva a Milano un corso di ipnosi per medici. Non ero ancora laureata, ma venni ammessa.

Cominciai così il mio apprendistato in ipnosi. Del resto, pensavo, lo stesso Freud aveva

cominciato proprio praticando l'ipnosi alle pazienti cosiddette isteriche che venivano ricoverate dal neurologo Charcot alla Salpêtrière di Parigi: donne con sintomi neurologici inspiegabili, paralisi improvvise, perdita della vista e disturbi incurabili che guarivano dopo la rimozione, o abreazione, come la chiamò Freud, di un trauma vissuto e rimosso… Incredibile come le radici di quella che è divenuta in molti casi la terapia più intellettualizzata che si

possa immaginare siano così tanto inserite nel corpo… e ne parleremo…

Torniamo a noi.

De Benedittis non era solo un accademico, aveva in sé un potere visionario di guardare oltre e ricercare, e fu lui a darmi la prima preziosissima fonte di illuminazione sul potere della psiche nei processi di guarigione.

Un'inchiesta sulle guarigioni straordinarie. Due autori statunitensi,

Marc Ian Barasch e Caryle Hirshberg, avevano raccolto una ampia casistica in tutto il mondo (Lourdes compresa), a dimostrazione del fatto che i cosiddetti “miracoli” fossero più frequenti di quanto si potesse pensare. Casi di tumori, ma anche di AIDS. Il libro non si limitava a una esposizione di casi clinici: questi erano solo il punto di partenza per mostrare come il corpo possieda in sé le capacità di autoguarirsi in presenza di malattie

anche gravi. Fu come un'epifania.

Da quel momento cominciai uno studio in parallelo a quello universitario, lungo le vie delle medicine orientali, lungo i sentieri di ricercatori che parlavano di psiconeuroendocrinoimmunologia, la scienza che studia i rapporti e le interconnessioni tra la psiche, il sistema nervoso, gli ormoni e le cellule del sistema immunitario.

Per ogni clinica che studiavo, nel pomeriggio, dopo le lezioni e le

attività di reparto, andavo a cercare testi cosiddetti alternativi nell'unico luogo dove poterli all'epoca trovare, la Libreria Esoterica del Gruppo Anima di Milano.

Sono arrivati così, nelle mie mani, il testo di Deepak Chopra, *Guarirsi da dentro*, e poi *Amore, medicina e miracoli* di Bernie Siegel, *Molecole di emozioni* di Candace Pert… Ma anche testi di Medicina Cinese e Ayurvedica, testi di ginecologia olistica come l'amato testo *Le acque*

lunari, la Medicina Cinese e la donna di Alessandra Gulì, fino ai testi di Hanneman, di Steiner, e anche di Ehret.

Erano i primi anni in cui anche in ambito accademico italiano si affacciavano i primi saggi di psiconeuroendocrinoimmunologia come il cosiddetto *Bottaccioli*, dal nome del suo autore.

Studiavo e riflettevo sul fatto che ciò che dicevano questi testi fosse per me un risuonare prorompente di

una verità così lampante da essere indiscutibile, eppure in apparenza non ascoltata nei circuiti medici convenzionali… Mi laureai nel 2000, esattamente 30 anni dopo la prima pubblicazione sul numero 167 della prestigiosa rivista Science delle ricerche di Herbert Benson sulla efficacia della meditazione trascendentale nel miglioramento e nella guarigione di malattie cardiache, ma di questo in ambito universitario nessuno parlava…

Mentre Benson fondava ad Harvard il Mind Body Medical Institute.

Potrei continuare per tutto il libro citando testi e mostrando come ci siano montagne di evidenze relative al ruolo fondamentale della psiche nel determinare malattia e guarigione, ma lo scopo del libro è quello di dare risposte alla domanda che non può che conseguire a questa presa di coscienza, ovvero «come fare?». Me lo chiedevo anche io, già durante

quegli anni di studio, ricerca, scoperta.

Mi chiedevo: se la psiche è così potente, se molti meccanismi di autoguarigione sono già noti, perché le guarigioni cosiddette "straordinarie" accadono solo in alcuni casi e non in altri? Perché molte persone comunque non guariscono? Come si può davvero attivare il potere insito in ognuno di noi di guarirsi? Era più efficace la meditazione trascendentale, la

Medicina Cinese, la macrobiotica, l'ipnosi, la psicoterapia… o?

In ogni testo erano riportati casi, in ogni ricerca pubblicata veniva sottoposta a valutazione una tecnica diversa e, sebbene mi fosse chiaro che una volta attivato il meccanismo di autoguarigione esso fosse in grado di dare vita davvero a risultati miracolosi, mi sembrava che nessuno avesse compreso come attivarlo coscientemente, dunque come poter integrare stabilmente nelle pratiche

mediche questa scoperta di inestimabile valore.

Forse per questo la medicina tradizionale, che comunque io studiavo e praticavo, sembrava sorda a queste evidenze che a me parevano urlanti.

D'altra parte era chiaro che ci fosse nella medicina tradizionale un bias di fondo: studiare solo i soggetti malati significava perdere l'occasione di capire perché tutti gli altri non si ammalassero.

Questo derivava dall'antica *querelle* tra Pasteur e Bernard e dal fatto che il primo abbia avuto la meglio.

Al chimico Pasteur si deve infatti l'attribuzione ai germi della causa delle malattie e la conseguente ottica medica convenzionale focalizzata sulla individuazione e distruzione tramite farmaci dell'agente patogeno. Claude Bernard insisteva invece sul fatto che, come egli era solito dire, *«le terrain c'est tout»*, ovvero che

tutto dipendesse dal terreno, permissivo o meno nei confronti della propagazione di una malattia.

Nel primo caso l'interesse era sulla malattia e sul soggetto malato, nel secondo caso sul soggetto sano e su come questi facesse per mantenersi tale.

Due paradigmi opposti, con due ricadute opposte.

Certamente, dunque, capivo che, se tutte le risorse fossero state investite nella ricerca finalizzata a

comprendere i meccanismi della guarigione invece che della malattia, forse alcune delle domande che mi ponevo avrebbero potuto trovare già risposta, ma al contempo capivo che qualcosa sfuggiva anche nell'ottica delle ricerche alternative.

Il punto era che venivano man mano alla ribalta tecniche, studi sempre nuovi, sempre diversi, ma quale fosse il relais che davvero facesse scattare la trasformazione, il cambiamento radicale di stato da

malattia a guarigione, non era chiaro.

Pensai allora di cominciare a osservare quali fossero i punti in comune a tutte le storie di guarigione trovate e a tutte le ricerche svolte e, sebbene in forma ancora per certi versi misteriosa ed embrionale, capii quello che ora pongo come Primo Principio della Anatomia della Guarigione.

In tutti i casi ciò che aveva prodotto la guarigione era certamente

la psiche, ma lo strumento era stato il cambiamento, e tutte le tecniche man mano indagate erano servite a questo: a permettere alla persona di operare quel cambiamento fino a quel momento mai attuato.

Scendendo più nel dettaglio, in tutti i casi, il cambiamento riguardava il rispetto di sé, l'amore, la stima di sé, una vita affettiva e spirituale gratificante, l'apertura e la comprensione verso se stessi e gli altri, la disponibilità a cambiare le

abitudini e gli atteggiamenti mentali negativi.

Non a caso queste sono le stesse caratteristiche che Dan Buettner ha individuato nei soggetti delle Blue Zones, dove lui inizialmente si recava come fotografo per il National Geographic e trovava comunità dove gli anziani vivono con energia e vigore fino a età da record. Incuriosito da questi casi, da fotografo di fama si è trasformato in ricercatore dei segreti della

longevità, scoprendo che il comune denominatore che si ritrovava in tutti i centenari e pluricentenari di aree geografiche anche lontanissime tra loro era proprio l'amore per sé e per la vita e un'esistenza condotta nell'armonia, nell'affetto, nella comprensione e nella capacità di lasciar andare.

Tornando ai casi di guarigioni straordinarie, il minimo comune denominatore era soprattutto la presa

di coscienza della necessità di un mutamento, di una trasformazione di quegli aspetti della propria vita che spesso la persona già sapeva in contrasto con il proprio Sé più profondo e con il proprio benessere, ma che per ragioni diverse non riusciva a modificare.

Talora si trattava di situazioni lavorative avverse o contrarie alle inclinazioni personali, talaltra di dinamiche sentimentali nelle quali la persona accettava compromessi o

profonde lacune nel rispetto e nella vicinanza emotiva; a volte si trattava di conflitti interiori, vizi e dipendenze mai sconfitte, altre volte di rimpianti, conti in sospeso, questioni passate mai risolte… Biografie… con i loro nodi, le loro cesure, le ferite da riparare invece ancora aperte e ignorate.

In tutti i casi, il passaggio cruciale era l'accettazione della improrogabilità di un cambiamento proprio di quelle difese inveterate e

di quelle certezze rassicuranti che in fondo la persona sapeva esserle di danno; la svolta consisteva nel superamento della paura che conduce sempre alla scelta apparentemente più sicura e razionalmente opportuna, l'abbandono dell'attaccamento ai legami materiali con le cose, le abitudini, le persone stesse che erano divenute oggetti dei propri bisogni.

Si trattava di un passaggio che si può definire alchemico nell'accezione Junghiana di

cambiamento di stato. Un viraggio di 90 gradi, come quello che si vede compiere dai Neter o Dei sui soffitti di tombe egiziane molto antiche: persone con le teste a forma di animali che supportano l'uovo della metamorfosi di Toth, metamorfosi simboleggiata proprio secondo alcune interpretazioni archeologiche dal viraggio di 90 gradi che queste figure compiono rispetto alla direzione da cui provengono, come se il cambiamento, la metamorfosi fosse

un completo netto viraggio di direzione.

Capii tutto ciò ben presto; come attuarlo, e come aiutare altre persone ad attuarlo, è la storia del mio lavoro di questi anni e ciò che finora ho trovato è in questo libro.

Dunque il Primo Principio di Anatomia della Guarigione può essere così riassunto: non possiamo più prescindere dal concetto dell'unità psichesoma se vogliamo

governare davvero e profondamente i processi di cura e guarigione. Dobbiamo comprendere profondamente che la biografia di una persona è la sua biologia, e che la guarigione autentica e completa passa necessariamente attraverso la cura delle ferite psichiche o il superamento dei blocchi emozionali, dei nodi esistenziali, degli schemi e delle credenze limitanti.

Tuttavia l'idea che la biografia

diventi biologia, pur richiamandoci all'assunzione di una responsabilità attiva di fronte alla malattia, non significa che dobbiamo sentirci in colpa o biasimarci per la malattia che viviamo.

È assai raro, se non impossibile, che qualcuno si ammali per una scelta conscia: piuttosto la malattia fisica è l'esito di un processo che avviene al di fuori della consapevolezza, frutto di emozioni represse, schemi inveterati, atteggiamenti

autosabotanti, blocchi interiori che al termine di un iter più o meno lungo risultano nocivi per il corpo, che, in fondo, con la comparsa del sintomo, ci dà infine l'estrema opportunità di comprendere e guarire. La malattia dunque ci costringe a rivedere i nostri schemi e le nostre leggi interiori, a comprendere quanto siano dannosi per noi e quanto essi si traducano parimenti in ormoni, neuropeptidi, sostanze biologiche che hanno provocato il danno cellulare e

tissutale.

In questo senso, dunque, la “mal-attia” è “ben-attia”, occasione di guarigione; coloro che guarivano incredibilmente erano coloro che prima avevano accettato la malattia *in toto*, ovvero avevano accettato (e quando scrivo “accettato” intendo dire “sentito”, ma ne parlerò a lungo nei prossimi capitoli) anche di poterne morire.

D’altronde, come era solito dirmi il caro dott. Pagani, prezioso analista

con il quale ho fatto il mio percorso di analisi freudiana, «bisogna accettare di morire per poter vivere».

Se, tuttavia, questi processi che ho finora descritto accadono al di fuori della coscienza, come effettivamente è e sperimentiamo tutti quanti, allora non possiamo che giungere al Secondo Principio dell'Anatomia della Guarigione: l'esistenza dell'inconscio.

2.3. L'ESISTENZA DELL'INCONSCIO

L'inconscio è quel capitolo della mia storia che è segnato da un vuoto o occupato da una menzogna: è il capitolo censurato.

Jacques Lacan

Si potrebbe rappresentare come un

iceberg, Freud stesso ha utilizzato questa metafora.

Tutti quanti sapete che la prerogativa di un iceberg è quella di avere una punta visibile al di sopra della superficie dell'acqua che è soltanto il 10% del suo volume completo, poiché circa il 90% del volume di un iceberg rimane sotto la superficie marina.

SUPEREGO
EGO
SOGLIA
CRITICA
MONDO
ESTERNO
MONDO
INTERNO
ES
INCONSCIO
SUB
CONSCIO
O
PRE
CONSCIO

È difficile dunque immaginare le dimensioni della parte subacquea dalla sola osservazione della parte emersa. Questo è quello che accade con l'inconscio.

Immaginate che la punta dell'iceberg sia la parte conscia, quella che Freud avrebbe chiamato Io (aggiungendo per la verità anche la parte conscia del Super-Io, ma di questo parleremo più oltre); tutto ciò che sta al di sotto della superficie

dell'acqua è il mondo sommerso appunto del subconscio e dell'inconscio.

La differenza tra subconscio e inconscio si comprende facilmente proseguendo con la metafora: osservate il pelo dell'acqua, naturalmente ci saranno parti che a seconda di come l'acqua si muove, per i venti e le maree, verranno scoperte temporaneamente e poi sommerse di nuovo.

Il pelo dell'acqua è quella che

possiamo chiamare soglia critica, ovvero quel livello di confine tra ciò che è conscio e ciò che è inconscio. A quel livello, a seconda delle condizioni "atmosferiche" della vostra psiche, i contenuti subconsci – rimossi, direbbe Freud, o appartenenti alla memoria implicita, direbbero le neuroscienze – possono affiorare alla coscienza e voi divenirne consapevoli.

L'ipnosi, e ne parleremo, lavora proprio alla soglia dello strato

critico, e bypassando il controllo della mente conscia permette di giungere a contatto con il mondo sommerso e modellare il subconscio.

Le psicoterapie di cui parleremo, in particolare la ISTDP (*Intensive Short Dynamic Psychotherapy*), devono la loro efficacia proprio alla capacità di aprire le porte del subconscio e anche dell'inconscio attraverso quello che si chiama *breakthrough*, poiché, come in realtà diceva lo stesso Freud, anche se poi

l'esito di molte psicoanalisi non è stato questo a motivo della eccessiva intellettualizzazione della tecnica, «la nostra terapia opera trasformando in conscio ciò che è inconscio, e sortisce qualche effetto solo nella misura in cui è in condizioni di effettuare questa trasformazione» (*Introduzione alla psicoanalisi*, 1915/32).

Freud diceva anche un'altra cosa molto significativa da considerare ora: che l'uomo non è padrone in

casa propria, indicando così la supremazia dei processi inconsci rispetto a quelli consci nel guidare l'intera nostra esistenza.

L'inconscio è un particolare regno della psiche con impulsi di desiderio propri, con una propria forma espressiva e con propri caratteristici meccanismi psichici che non vigono altrove.

Sigmund Freud

Riflettete: quello che normalmente vediamo dell'iceberg è solo la parte che emerge dall'acqua, quella su cui soffiano i venti, e non siamo consapevoli che al di sotto di essa si trova una parte molto più grande, su cui spingono le correnti del mare, assai più forti e costanti dei venti della coscienza.

E questo è il Secondo Principio di Anatomia della Guarigione che dovete apprendere: subconscio e

inconscio esistono e guidano la vostra vita molto, molto di più della coscienza e della mente razionale.

Provate per un istante a pensare: quante volte avete preso decisioni con la mente conscia, decisioni razionali, sensate, logiche, opportune e poi… e poi non le avete rispettate, qualcosa era più forte di voi…

Pensate a quando avete deciso di smettere di fumare o di iniziare una dieta… Decidete di iniziare una dieta

il lunedì e la domenica vi abbuffate… Illogico, no? Eppure accade.

È il subconscio che, ricevendo il messaggio di una imminente "carestia", governato come è dal principio del piacere di freudiana memoria e dall'istinto di sopravvivenza, reagisce facendo scorte di cibo… E questa è la ragione per cui le diete non funzionano, così come è la ragione per cui dopo una dieta recuperate i chili persi, come si

suol dire, «con gli interessi».

Nella sezione dedicata all'utilizzo dell'ipnosi, parlerò di come modellare il subconscio anche per ottenere risultati rispetto a quelle problematiche, come il sovrappeso o l'insonnia, che, spesso, le persone trascinano nella loro vita, tentando mille strade di cura senza risultato.

Per il momento è importante che sia chiaro il ruolo fondamentale e potente della parte sommersa della nostra psiche. Essa possiede una

forza immensa: potete comprenderlo e cominciare a imparare come utilizzarla o cercare continuamente di opporvi a essa con la volontà cosciente.

Senza dubbio è faticoso. Ma può funzionare, almeno a volte, anche per un po'.

Si chiama motivazione: se sei motivato da un obiettivo, sei nella posizione di chi sta lottando per raggiungerlo, la tua felicità dipende da quello e sei pronto anche a fare

grandi sforzi perché l'obiettivo si realizzi.

Sei nella dimensione della felicità legata al vincere la tua sfida personale. Niente a che vedere con il livello della felicità legata alla coltivazione degli affetti, che pure è anch'essa condizionata all'andamento delle dinamiche emotive e relazionali, e ancor meno a che vedere con la felicità incondizionata che deriva da un passaggio interiore di cui parlerò a lungo nella sezione

dedicata alla guarigione dei cosiddetti “corpi sottili”.

Nel caso della lotta verso il raggiungimento di un obiettivo, la mente conscia impone la propria volontà, in base alla motivazione che la muove, ma non è affatto detto che questa motivazione conscia sia congruente con la motivazione che anima il subconscio.

Per questa ragione serve un grande sforzo, una grande carica per

raggiungere l'obiettivo: questo va bene se si tratta di una *peak performance*, di una *performance* limitata nel tempo, un esame da preparare, una gara e così via.

Ma se questa diviene la logica di vita costante, quello che accade è che la mente conscia si scontra con la motivazione più profonda del subconscio e ben presto genererà in esso una resistenza sempre maggiore, e ben presto lo stress cronico che ne deriverà causerà uno squilibrio

psicofisico che, se non corretto, porterà a malattia.

Per questo, anche nei corsi che tengo, ribadisco spesso di non credere che le forme di cosiddetto empowerment motivazionale possano essere la soluzione alle difficoltà o fornire la ricetta per il benessere, poiché esse si fondano esclusivamente su uno sforzo cosciente.

Dunque, attenzione a vivere nella direzione opposta alle motivazioni

del subconscio, perché succederà qualcosa di simile a quello che è successo al Titanic: uno scontro con la parte sommersa dell'iceberg che condurrà a un naufragio!

Subconscio e inconscio oltretutto sono anche i depositari di una *vis naturale*, di una forza primigenia che ci connette al divino e che, come ben espresso nella visione Junghiana dell'inconscio, fanno di esso il serbatoio infinito delle risorse e delle energie creative oltre che il

ricettacolo delle pulsioni di freudiana memoria.

L'inconscio non è soltanto male, ma è anche la sorgente del bene più alto; non è solo buio ma anche luce, non solo bestiale, semiumano, demoniaco, ma sovrumano, spirituale e, nel senso classico del termine, "divino".

Carl Gustav Jung

Provate a pensare a quando, dopo

un lungo sonno o durante una pausa nella natura, avete trovato la soluzione a un problema che vi sembrava irrisolvibile, provate a pensare alla forza delle intuizioni e delle coincidenze, al fascino simbolico della Luna, della notte, dell'acqua, al potere evocativo dei sogni… State pensando all'inconscio di Jung… E pensate a tutto ciò che vi è stato trasmesso, dalla famiglia, dalla cultura, nel DNA, nei miti, nelle fiabe… Si chiamano "archetipi",

sono matrici, forme che riposano in noi come solchi di significato antico… Informano le società e le ere… Pensate a tutto questo e state pensando a quello che il visionario Jung chiamava “inconscio collettivo”.

Come vedete, l’inconscio è molto, molto più vasto della coscienza… Le sue radici in ognuno di noi pescano nelle profondità dell’essere, nella notte dei tempi, la sua forza è grande, come una forza della natura, nel bene

e nel male…

Riflettete ancora per un istante: le decisioni importanti della vostra vita, la scelta di un lavoro, la scelta di un partner, la scelta di operare un cambiamento nelle vostre abitudini… Come l'avete presa? Se ci riflettete, scoprirete che alla base di quelle decisioni non vi era il ragionamento, c'erano emozioni, intuizioni, impulsi e poi a posteriori la vostra mente conscia li ha spiegati, resi logici

applicandovi un ragionamento in realtà sempre retrospettivo.

L'inconscio funziona per immagini, le stesse che abitano i sogni e le memorie primarie della vostra infanzia…

Questa è la ragione per cui già il subconscio stesso non comprende il "non", poiché, funzionando per immagini, esso deve per forza creare l'immagine di ciò che poi deve essere negato: così se ora vi dico di non pensare a una nuvola si forma in

voi, in maniera subconscia, l'immagine di quella nuvola…

Per questo create nella vostra vita ciò che non volete, se continuate a pensare che non lo volete; per questo create la mancanza se continuate a lamentarvi di ciò che vi manca e così via…

Per questo, anche nella guarigione, è assai diverso affermare che sperate di guarire o che vi state curando per guarire…

Capite? Voi date comandi al

vostro subconscio, ed esso li materializza in immagini… E crea così la vostra realtà.

Voi fate con voi stessi, con il vostro dialogo interno, una costante autoipnosi su voi stessi, e poi vi sorprendete che ciò che più temete si realizzi o che ciò che non sopportate continui a permanere?

Il vostro subconscio è soggetto al potere della suggestione e della ripetizione, dunque quanto più andate ripetendo il vostro lamento tanto più

esso viene creato in voi…

Ripetizione e suggestione, immagini e comandi… Ecco anche il senso profondo delle preghiere, dei *mantra*, dell'effetto placebo e della medicina sciamanica… Strumenti per interagire con il subconscio, mezzi di guarigione profonda… O cose lontane dalla scienza medica, cose per stregoni e ciarlatani?

In realtà mezzi antichi e potenti, oggi confermati dalle più recenti scoperte delle neuroscienze.

Proprio così, le neuroscienze oggi ci confermano e ci spiegano il funzionamento neuroanatomico del subconscio e dell'inconscio della psicoanalisi freudiana e lacaniana, della psicologia analitica junghiana e dell'ipnosi ericksoniana.

PER APPROFONDIRE

Riporto di seguito un excursus neuroscientifico dedicato a quanti vogliano approfondire il tema delle ricerche neurofisiologiche relative ai processi inconsci.

A. LE NEUROSCIENZE E L'INCONSCIO FREUDIANO

Numerosi neuroscienziati, spesso contemporaneamente interessati anche alla psicoanalisi (Eric Kandel, Antonio Damasio, Joseph Ledoux, Vilayanur

Ramachandran, Mark Solms soltanto per citarne alcuni) si sono prefissati di riprendere quanto Freud intendeva sviluppare nell'originario *Progetto di una psicologia* del 1895 (poi abbandonato), ovvero la ricerca delle basi neurali del comportamento, giungendo alla conclusione che la vita psichica avviene in modo perlopiù inconscio e dunque siamo grandemente

inconsapevoli della nostra vita mentale.
Le tecniche di indagine del cervello in vivo, come la Risonanza Magnetica funzionale, la PET (Tomografia a Emissione di Positroni) e la SPECT (Tomografia a Emissione di Fotone Singolo, dall'inglese *Single Photon Emission Computed Tomography*), ci hanno mostrato che il sistema

nervoso centrale effettivamente compie un numero enorme di operazioni senza che noi ce ne rendiamo conto.
Pensiamo al mantenimento della posizione eretta, o semplicemente al fatto che non è necessario che comandiamo al cuore di battere perché continui a palpitare, o a fenomeni come i riflessi spinali che ci

consentono per esempio di allontanare la mano da una superficie rovente in tempi rapidissimi.
In passato, una limitazione degli studi neurofisiologici sul cervello era rappresentata proprio dalla mancanza di un accesso diretto all'osservazione e alla misurazione dell'attività cerebrale durante l'esecuzione di un compito motorio o di un

esercizio mentale. Gli studi venivano dunque condotti su casi di lesioni cerebrali valutando gli effetti comportamentali correlati, nel tentativo di dedurne una mappatura delle funzioni cerebrali. In questo contesto non risultava così semplice valutare se le radici motivazionali del comportamento fossero effettivamente nell'inconscio,

cioè se desideri e paure dell'uomo fossero di fatto esclusi dalla sua stessa consapevolezza.

Freud immaginava l'inconscio come un luogo dove sono immagazzinati una serie di contenuti mentali che comprendono sia elementi traumatici, rimossi per preservare l'integrità psichica del soggetto, sia il nucleo

motivazionale di ogni essere umano, le pulsioni.
Ma ciò che Freud non poteva fare, non disponendo di strumenti adatti e che invece egli stesso auspicava sarebbe stato fatto da chi fosse venuto dopo di lui, era di studiare il substrato neuroanatomico che sottendeva tutto questo.
E gli studi neuroscientifici attuali centrano proprio il focus della loro indagine sulla

relazione mente-cervello, giungendo addirittura a parlare di un Sé incarnato, letteralmente l'*embodied Self*.

Un famoso studio per valutare il ruolo di processi inconsci nei meccanismi motivazionali è stato realizzato da Anna Rose Childress e la sua *équipe*. I ricercatori hanno utilizzato tecniche di FMRI per testare la risposta cerebrale a stimoli

somministrati con la tecnica del *backward masking*, che consiste nel presentare un primo stimolo per un tempo talmente breve, in questo caso per circa 33 millisecondi, da impedire che possa giungere alla consapevolezza, seguito da un altro di durata sufficiente a essere percepito. Gli stimoli brevi, detti *target*, potevano contenere immagini che richiamavano all'uso di

sostanze stupefacenti, con contenuto sessuale, contenuto avversativo come arti feriti, e con contenuto neutrale.
I soggetti sperimentali erano pazienti in cura per dipendenza da cocaina; i ricercatori rivelarono una attivazione del circuito cerebrale del piacere nel sistema limbico in seguito agli stimoli a contenuto sessuale o correlati all'uso di cocaina, in

gran parte sovrapponibile all'attivazione che si registrava in caso di presentazione prolungata degli stessi stimoli e dunque in grado di raggiungere la coscienza; inoltre l'entità dell'attivazione predisse efficacemente il giudizio che gli stessi soggetti avrebbero dato due giorni dopo l'esperimento verso gli stessi stimoli, stavolta resi chiaramente visibili.

Potete capire come lo studio dimostrasse chiaramente una risposta del tutto inconsapevole mediata dal sistema limbico che, oltretutto, era in grado di predire la successiva risposta cosciente. In quei primi 33 millisecondi tutto avveniva infatti al di fuori della coscienza.

Altri studi hanno misurato i tempi di risposta

dell'amigdala, area del sistema limbico deputata, come vedremo, proprio alla risposta impulsiva agli stimoli e alla cosiddetta reazione *fight or flight* (reazione che presiede alle risposte da stress acuto). Ebbene, dalla comparsa di uno stimolo, la risposta dell'amigdala accade in circa 12 millisecondi e produce una scarica di neuropeptidi e una risposta neurovegetativa che

conduce ad azioni non sotto il controllo volontario (come quello che vi accade mentre state guidando e improvvisamente un gatto attraversa la strada: voi frenate ma si tratta di un'azione riflessa, che non è stata mediata da un pensiero dialogico nella vostra testa, in altri termini non vi siete detti «ora freno perché un gatto attraversa la strada» ma tutto è

avvenuto molto più velocemente del vostro pensiero conscio).

La risposta corticale, quella che permette di fare una riflessione, di dare un significato all'accaduto, risulta invece potersi sviluppare in almeno 25 millisecondi, il che significa che essa è sempre, sempre retrospettiva rispetto alla prima attivazione

cerebrale che non parla il linguaggio delle parole ma quello del corpo.

Questo vale ancor più per i primi due anni di vita.
Le neuroscienze, infatti, hanno scoperto, soprattutto grazie agli studi di Kandel (che gli sono valsi il Nobel) che esiste non solo un sistema della memoria a lungo termine – quella esplicita, verbalizzabile

e ricordabile, che riguarda la nostra autobiografia – ma anche la presenza di una memoria sotterranea, implicita, non passibile di ricordo e non verbalizzabile. Tutte le esperienze infantili dei primi due anni di vita risultano depositate in questa forma di memoria che è gestita dalla sede delle emozioni per eccellenza, che è l'amigdala. Infatti l'ippocampo, che è

indispensabile per la memoria esplicita, non è maturo prima dei due anni di vita.
E questo è il punto che oggi si rivela cruciale: in epoca precoce non può avvenire alcuna rimozione, ovvero nessuna narrazione interiore di un ricordo può essere dimenticata, in quanto quest'ultima necessita dell'integrità di alcune strutture cerebrali, e in

particolare dell'ippocampo, deputate alla memoria esplicita, cioè a quella del racconto biografico ed episodico. In età precoce, ogni esperienza è in verità immagazzinata in una memoria fatta di sensazioni ed emozioni piuttosto che di parole.
Questo ha ampie e potentissime ricadute sul modo di fare psicoterapia e illumina

le ragioni neuroscientifiche per cui una terapia solo dialettica, che non passi cioè dal corpo e dalle emozioni, non può funzionare.

In Italia, è stato Mauro Mancia, allievo del grande psicoanalista Cesare Musatti e mio professore di Fisiologia Umana all'Università degli Studi di Milano, a partire dalla scoperta dell'esistenza di due

sistemi della memoria, ognuno con distinte reti neurali: esplicita o dichiarativa (a lungo termine, dichiarativa, autobiografica, relativa alla propria identità e storia personale, e che permette il ricordo) e implicita o procedurale (che invece non è passibile di ricordo e non è verbalizzabile). Per non parlare, poi, del cosiddetto "inconscio non rimosso".

L’inconscio non rimosso è quello legato alle prime esperienze infantili che non possono appunto essere rimosse, cioè non possono essere ricordate e poi dimenticate, per le ragioni strettamente neurofisiologiche legate alla immaturità dell’ippocampo di cui abbiamo parlato prima e anche di altre regioni cerebrali (corteccia temporale e orbitofrontale),

indispensabili per la memoria esplicita.
Questa scoperta permette a Mancia di ipotizzare che tutte le esperienze infantili dei primi due anni di vita, prima dello sviluppo del linguaggio, siano depositate nella memoria implicita e che in questo sistema di memoria siano contenute le esperienze più arcaiche, come per esempio quelle relative alle prime

relazioni del bambino con la madre, comprendendo anche quelle traumatiche qualora ve ne fossero. Mancia introduce così il concetto originale di "inconscio non rimosso", che fa da ponte tra psicoanalisi e neuroscienze.

La rimozione è collegata espressamente alla memoria esplicita, cioè all'esistenza di un racconto, verbale dunque,

che viene appunto dimenticato, ma poiché tale memoria non è matura nel bambino prima dei due anni di vita, tutto ciò che avviene prima entra nella memoria implicita e si deposita in una forma d'inconscio che non può essere rimossa, che non è fatta di parole, ma è insita nella matrice corporea più che in quella verbale.
Le tracce mnesiche depositate

nella memoria implicita e nell'inconscio, che non può essere rimosso, costituiscono il marchio, la struttura portante, il carattere e la personalità dell'individuo, e continueranno a condizionare la vita affettiva, emotiva, cognitiva per sempre.

Potete comprendere come queste osservazioni ampliano il concetto di inconscio e soprattutto spostano

l’attenzione a ciò che è immagazzinato nella memoria del corpo, che diviene indispensabile, a questo punto, per conoscere anche la coscienza e per poter comprendere i comportamenti, i sentimenti e le sensazioni dell’individuo.
Se, infatti, i ricordi della memoria esplicita possono essere verbalizzati e attivati dalla coscienza, dove questa

memoria riguarda in particolare specifici eventi della propria vita e contribuisce alla ricostruzione di un senso nelle proprie esperienze personali, la memoria implicita invece non è cosciente e si riferisce a esperienze mai ricordate o verbalizzate; ma, e questo è il punto cruciale, tale sistema presiede però sia all'apprendimento di abilità

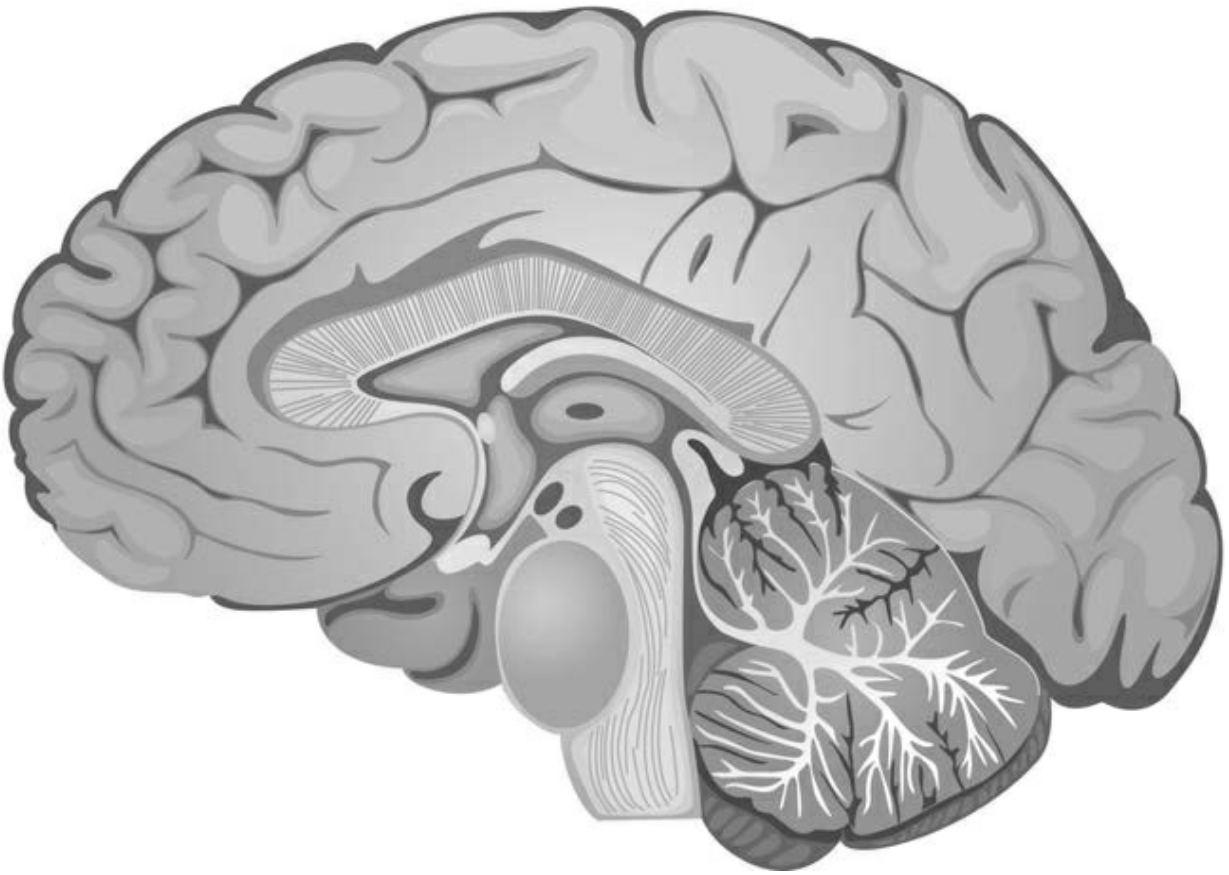
motorie e sensoriali sia allo sviluppo dei *pattern* emotivi che verranno poi attivati nei diversi contesti relazionali. Questo significa che come saremo da adulti dipende dalle memorie corporee dei primi due anni di vita.

I neuropsicologi hanno mostrato, attraverso le moderne tecniche di neuroimaging come la PET

(*Positron Emission Tomography*) e la FMRI (*Functional Magnetic Resonance Imaging*), che la memoria esplicita dipende dall'integrità del lobo medio-temporale, dell'area fronto-basale della corteccia e dalla funzionalità bilaterale dell'ippocampo. L'amigdala invece risulta maggiormente coinvolta nella componente emozionale del processo di

immagazzinamento delle informazioni e allo stesso tempo modula sia il richiamo sia la ritenzione del circuito neuronale dipendente dall'ippocampo. Quindi possiamo dire che la struttura cerebrale prevalentemente collegata all'inconscio non rimosso è proprio l'amigdala, collegata all'attivazione di esperienze apprese in un'epoca preverbale, prima

della definitiva maturazione dei circuiti nervosi dell'ippocampo e per questo non direttamente collegabile all'esperienza cosciente.



Quel sistema di memoria implicito che è depositario degli aspetti semantici

dell'esperienza dipende dunque dalla modulazione dell'amigdala, mentre i circuiti ippocampali vengono implicati nel ricordo di informazioni esplicite o richiamabili alla coscienza. Quindi se la memoria semantica si riallaccia alle esperienze affettive compiute in un'epoca precoce della vita, la memoria episodica appartiene a delle fasi successive, più facilmente

evocabili dalla coscienza in quanto immagazzinate sotto forma di memoria verbale.

Teoria e pratica della psicoterapia risultano allora profondamente segnate dal contributo delle neuroscienze e della biologia molecolare. Il concetto stesso di inconscio si amplia in relazione alla scoperta della memoria implicita, e le esperienze

emozionali e affettive (anche traumatiche), presimboliche e preverbali delle relazioni primarie madrebambino depositate in questa forma di memoria divengono centrali. Molto suggestivamente, si può dire che l'inconscio delle neuroscienze, detto anche procedurale o cognitivo, non è stato mai "rimosso", è semplicemente una facoltà che non si può mai "ricordare" né

“dimenticare”, ma proprio questo rappresenta una parte fondamentale della nostra vita quotidiana.
Sulla stessa linea concettuale, anche studiosi e terapeuti come Pally o Fonagy, che hanno indagato i meccanismi psichici alla luce degli studi sperimentali neuroscientifici, marcano proprio l’accento sull’importanza del recupero di queste memorie traumatiche

non verbali all'interno del processo psicoterapeutico.
La lacerazione psichica indotta dal trauma investe da un lato il cuore del vissuto emotivo e dall'altro altera i processi mentali (e neurofisiologici) implicati nel funzionamento della memoria.

In questa prospettiva, allora, curare e guarire significa rendere conscio l'inconscio

per modificare i processi inconsci, per rimediare all'alterazione neurobiologica delle esperienze affettive. Esistono, infatti, e ormai sono ben chiare, modificazioni biologiche indotte dall'intervento psicoterapico. Da queste recenti scoperte delle neuroscienze, è evidente come scaturiscano enormi implicazioni per la tecnica psicoterapica: il punto è che,

se nei primi due anni di vita tutte le esperienze vengono immagazzinate in una memoria non verbale, la classica tecnica dell'interpretazione psicoanalitica non potrà avere effetto su quei pattern scritti nel corpo. E questa è la ragione per cui approcci psicoanalitici classici e incentrati prevalentemente sulla interpretazione non

possono funzionare sulle memorie traumatiche preverbali.

B. NEUROSTATI E PSICOSTATI

Tornando agli studi neuroscientifici relativi al funzionamento inconscio, sorge a questo punto una domanda: se dunque ci serviamo costantemente di contenuti psichici senza che questi affiorino alla coscienza, come può avvenire il processo

di discernimento?

Una risposta molto significativa viene dagli studi di un altro italiano, Edoardo Boncinelli, che introduce il concetto di "neurostato".
Sappiamo che il cervello lavora come i computer di nuova generazione, "in parallelo": in esso affluiscono continuamente migliaia di stimoli dal mondo esterno e

dall'organismo, tali stimoli vengono elaborati e organizzati e ne siamo contestualmente "informati". Boncinelli ha definito ognuno di questi processi "neurostato", ossia uno stato nervoso definibile con precisione.
Nel sistema nervoso viaggiano continuamente diversi neurostati con diversa finalità e non necessariamente questi

emergono alla coscienza. Come abbiamo detto, il nostro cuore batte mentre i reni filtrano urina e noi guidiamo l'automobile, senza che nessuno di questi processi emerga alla coscienza. Secondo quanto afferma Boncinelli, se uno di questi neurostati viene a emergere alla coscienza, perde la natura "in parallelo" per diventare "seriale", disponendosi in una

sorta di sequenza. Tale processo di serializzazione genera uno “psicostato” e viene percepito attraverso una sincronizzazione a livello cerebrale di gruppi di neuroni che scaricano impulsi elettrici. Boncinelli, per meglio spiegare questo processo, assimila la coscienza a una “clessidra” in cui processi nervosi paralleli vengono per un attimo costretti a serializzarsi nella

strozzatura, dando luogo a una presa di coscienza, per poi tornare nuovamente in parallelo in modo da generare una risposta.
Va sottolineato che il processo di serializzazione è irreversibile e che nel momento in cui processi paralleli confluiscono in una serializzazione della coscienza per formare uno psicostato, non possono più tornare

indietro e risalire ai neurostati che lo hanno determinato; inoltre questi neurostati saranno di forma e natura diversa rispetto a quelli entrati nella “strozzatura” della coscienza.
Dunque, data la diversa natura psichica di queste due facoltà, seriale e parallela, noi non prendiamo coscienza di tutti i processi inconsci né potremmo mai esprimerli a parole

(pensiamo, per esempio, alle strutture che regolano il movimento o la coordinazione, che non saranno mai personalmente comprensibili).

Addirittura, studi recenti hanno dimostrato come questi processi dell'inconscio non siano limitati agli atti motori ma anche ai rapporti interpersonali: alcuni schemi relazionali, instaurati durante

l'infanzia, quindi schemi che sostanzialmente sono scevri dalla coscienza, permangono anche in età adulta e regolano i nostri comportamenti affettivo- relazionali senza che noi ne siamo consapevoli. Tali processi potrebbero perfino essere alla base di come ci relazioniamo con gli altri, per esempio nella modalità in cui sviluppiamo simpatie, antipatie e le emozioni a esse correlate.

Per meglio spiegare questo concetto, vi descrivo un interessante esperimento compiuto a riguardo. Alcuni ricercatori hanno effettuato uno studio su circa venti selezionatori, incaricati di assumere del personale sulla base di *curricula* che riportavano referenze grossomodo uguali e la descrizione dell'intervista del candidato.

In un report, tra i vari curricula, veniva descritto di un candidato che durante l'intervista aveva rovesciato una tazza di caffè di fronte ai commissari. Ebbene, i soggetti sperimentali hanno preferito quel *curriculum* e quando si è chiesto loro il motivo della scelta, nessuno ha menzionato l'episodio del caffè, ma ha addotto come motivazione il riscontro di competenze,

qualità ed esperienze migliori rispetto agli altri soggetti.
L'episodio del caffè è stato determinante ma a livello inconscio, poiché, come spiegano i ricercatori, tendiamo a immedesimarci e simpatizzare per situazioni in cui qualche volta ci siamo trovati o potremmo trovarci anche noi.
Ricapitolando, l'inconscio può essere anche visto come

composto da tutti quei neurostati paralleli che non passano per la coscienza, ma che la colorano emotivamente e la influenzano inconsciamente.
Va da sé che il reale cambiamento, la trasformazione che tutti prima o poi abbiamo desiderato per qualche aspetto di noi, passa attraverso lo scioglimento di quella “viscosità” dei

neurostati in modo da smorzare i collegamenti tra memoria, emozioni e coscienza di cui parlerò più oltre occupandomi dei copioni emotivi.

C. LA COMPETENZA SENZA COMPRENSIONE E L'INTELLIGENZ CELLULARE

Facendo qualche passo in più nella boscaglia

neuroscientifica, si incontra una riflessione ancora più estrema: forse non è la coscienza a determinarci come soggetti, ma sono i processi inconsci a farlo.
Per spiegarvi questo concetto, mi servirò anche io della notissima metafora del filosofo della mente Daniel Dennett, autore della teoria della "competenza senza comprensione".

Queste immagini che vedete sono la fotografia di un termitaio e della Sagrada Familia di Gaudì.
Cosa c'entrano l'una con l'altra lo vedete da voi, non è vero?
Il termitaio, frutto del lavoro prettamente inconscio della termite, è così simile a un capolavoro come la Sagrada Familia, nata grazie all'opera

cosciente di progettazione dell'architetto spagnolo.
Com'è possibile? Dennett afferma che l'azione della termite ricalca il funzionamento del computer che riesce a calcolare senza di per se stesso saper calcolare, ossia riesce a dare, grazie ad algoritmi ed elaborazioni, un risultato.
E l'uomo?
Diremmo che l'uomo ragiona

e immagina…
Ma… se scendiamo a fondo, all'unità del nostro sistema nervoso – il neurone – ci accorgiamo che esso non fa altro che "scaricare" impulsi elettrici senza avere comprensione di quello che fa. Allora la comprensione è il risultato di elementi che a loro volta non comprendono se stessi; il computer non conosce l'aritmetica ma

calcola, e allo stesso modo noi saremmo composti da molecole “non viventi” come le proteine, che però hanno una altissima competenza di funzione…
Composti da elementi altamente competenti, ma non comprendenti?
È pensabile che siamo semplicemente una ben organizzata struttura di forme cellulari specializzate che

sottoposte alla pressione evolutiva si sono organizzate sempre meglio?
O dobbiamo pensare, citando Gregg Braden, che esistano una intelligenza e una memoria già al livello cellulare?
Qui forse avviene la scissione tra scienze dello spirito e scienze positiviste.
Personalmente, trovo che ci sia un *gap* nel passaggio da

strutture altamente competenti a una coscienza comprendente, che non può essere colmato semplicemente da una “iperspecializzazione cellulare” e che richiede un *quid* in grado di far accadere quel passaggio di stato. Nessuna scienza, infatti, allo stesso modo delle termiti che non sono in grado di spiegare l’architettura del loro termitaio, può spiegare con i

suoi mezzi ciò che riguarda un passaggio di stato radicale da un sistema non cosciente a uno conscio. Riprenderò più oltre questo tema citando gli studi sull'anima.

D. EMPATIA E NEURONI SPECCHIO

Volendo qui offrire un *excursus* serio sulle ricerche neuroscientifiche relative all'esistenza dell'inconscio, non possono essere tralasciati gli studi relativi alle basi dell'empatia, della capacità di immedesimarsi nei panni

dell'altro, che ha anch'essa una radice inconscia.
Anche in questo caso, due italiani, Giacomo Rizzolatti e Vittorio Gallese, hanno scoperto che gli individui percepiscono gli stati d'animo del prossimo grazie a quella che potremmo definire "simulazione incarnata". I neuroni specchio, o *mirror neurons*, fanno sì che il corpo riproduca in maniera

subliminale gli atti che vediamo compiere dall'altro, permettendoci di rispecchiarne i sentimenti, ovvero li riviviamo dentro di noi in una simulazione incarnata, e anche questo avviene in forma del tutto inconscia.
I neuroni specchio sono situati nell'area motoria del cervello e hanno la capacità di attivarsi sia quando si compie un'azione in prima persona sia

quando la si osserva compiere da altri. Tali neuroni si trovano nell'area F5 (corteccia premotoria) del cervello dei primati superiori.
Negli esperimenti riportati nelle ricerche del gruppo di Rizzolatti, partite inizialmente sulle scimmie, l'attività cerebrale delle stesse è stata registrata in tre situazioni differenti: 1) nel momento in cui le scimmie sottoposte

all’esperimento strappano un foglio di carta; 2) quando vedono qualcuno strappare un foglio di carta; 3) infine quando sentono il rumore di un foglio di carta strappato senza vedere chi lo stia strappando. In tutti questi casi l’area che risultava implicata era l’area F5 della corteccia cerebrale, risultato verificabile anche in altre situazioni sperimentali quali per esempio

rompere una nocciolina.

L’attivazione dei neuroni specchio della corteccia premotoria si verifica inoltre durante l’osservazione di volti altrui che esprimono un’emozione. I neuroni specchio si configurano come una matrice funzionale che interviene non soltanto nella percezione delle azioni, ma che interessa anche la

comprensione dello stato d'animo degli altri, prima di ogni mediazione concettuale e linguistica. Il sistema dei neuroni specchio sarebbe quindi implicato in alcuni fondamentali aspetti della cosiddetta intelligenza emotiva e cognizione sociale.
I neuroni specchio ci permettono di correlare i movimenti osservati ai nostri e di riconoscerne così il

significato. Senza questo meccanismo potremmo disporre, per così dire, di una raffigurazione "pittorica" del comportamento altrui, ma questo non ci permetterebbe mai di sapere cosa gli altri stanno davvero facendo.
I fenomeni in gioco durante l'attivazione dei *mirror neurons* sono "atti" che donano significato alle azioni proprie e altrui: nelle parole di

Rizzolatti stesso, il cervello che agisce è anche e innanzitutto un cervello che comprende.
I risultati sperimentali suggeriscono, dunque, una delle possibili funzioni dei neuroni specchio cioè quella di rendere l'organismo in grado di scoprire gli stati mentali di altri soggetti osservati, base fondamentale per quella matrice indispensabile alla vita

umana che è la relazione con l’altro.

E. NUOVE PROSPETTIVE CIRCA LA DOMINANZA EMISFERICA

Le neuroscienze stanno modificando ampiamente anche il vecchio concetto di dominanza emisferica: in passato, infatti, si parlava di

emisfero sinistro come dominante, deputato al linguaggio, al pensiero logico, razionale, e al destro come dell'emisfero analogico, collegato ai processi creativi, alle immagini e così via. Oggi si preferisce parlare di specializzazione emisferica. Come si legge nel *Trattato italiano di psichiatria*, «il ruolo emisferico del funzionamento mentale

sembra esprimere la prevalenza di un emisfero sull'altro in rapporto a una determinata funzione. Più precisamente, studi condotti sull'attività percettiva e comportamentale di pazienti commissurotomizzati e i risultati di quelli "dell'ascolto dicotico" depongono per la specializzazione ma non per la competenza esclusiva di un solo emisfero cerebrale

nell'intera soluzione di un problema, sottolineando a livello operativo la necessità dell'integrazione emisferica. La dinamica dell'interazione emisferica si esprime attraverso un'alternanza di funzioni in rapporto a situazioni contingenti. Studi elettroencefalografici depongono per tali dati. L'emisfero dominante sembra specializzato nella trasduzione

dell'informazione linguistico-verbale propria del sistema linguistico completo.
L'emisfero non dominante sembra prevalentemente impegnato nella trasduzione dell'informazione nella sua totalità, in modo olistico, arricchita delle sue implicazioni analogiche e metaforiche e dei relativi correlati emotivi; sarebbe connesso con l'avviarsi del

fenomeno mentale dell'immaginazione, della formazione dell'immagine corporea o schema corporeo, della visualizzazione, dell'informazione espressa attraverso categorie linguistiche speciali».

Nel visionario libro di Julian Jaynes, *Il crollo della mente bicamerale e l'origine della coscienza*, edito nel 1976 per

la prima volta, libro che non si sa se considerare un ammasso di bizzarre fantasie o un'opera geniale, il fulcro del ragionamento ruota proprio attorno al concetto di "mente bicamerale".
Jaynes parte da una premessa nella quale dimostra che la coscienza non è legata alla maggior parte dei processi (apprendimento, ragione ecc.) che utilizza comunemente

l’uomo il quale, dunque, potrebbe vivere tranquillamente senza di essa. La tesi è, semplificando all’estremo, che la coscienza soggettiva dell’uomo odierno sia frutto del crollo di una mente bicamerale, cioè costituita da due comparti, emisfero destro e sinistro. Secondo Jaynes, un tempo i due emisferi del cervello (sinistro che l’autore chiama

“Uomo” e destro “Dio”) interagivano tra loro tramite allucinazioni sonore; in pratica “l’Uomo” percepiva le voci del “Dio” che gli diceva cosa fare, e non era cosciente di se stesso, era come un automa. Si pone come limite dell’era della mente bicamerale l’epoca omerica: l’*Iliade* e l’*Odissea* sono state scritte da più mani in anni diversi, ed è palese la differenza tra i primi

scritti, in cui gli uomini obbedivano alla voce degli dei, e quelli degli ultimi periodi, in cui si sviluppa una coscienza soggettiva e nasce la possibilità d'ingannare gli altri e addirittura gli dei stessi, come accade a Odisseo, appunto. Certamente il libro è illuminante circa l'origine e la natura delle matrici religiose comprendenti un concetto del divino umanizzato e

personificato, ma oggi probabilmente Jaynes dovrebbe ricomprendere nella sua visione il concetto più elaborato di un inconscio sostanzialmente presente nelle strutture sottocorticali di entrambi gli emisferi e di una specializzazione emisferica piuttosto che di una dominanza.
Eppure qualcosa di quella tesi sopravvive se si considera che,

in effetti, la dualità è una delle caratteristiche principali dell'architettura cerebrale e il suo più tenace enigma.

Perché il cervello è diviso in due emisferi?
Sono state proposte a tale riguardo numerose teorie e ipotesi, ma recentemente Elkhonon Goldberg, ne *Il paradosso della saggezza*, ha proposto una lettura davvero

illuminante che ci riporta nuovamente ad apprendere ancora un dato neurofisiologico relativo all'inconscio. Secondo Goldberg, il quale si basa sulle ricerche relative al ruolo che l'emisfero destro riveste nei processi di apprendimento, questo emisfero è quello delle "novità", mentre l'emisfero sinistro è responsabile di configurazioni ben sviluppate.

Esiste, secondo Goldberg, un sempre crescente affidarsi negli anni a programmi stereotipati presenti nell'emisfero sinistro. L'autore, invece, attribuisce un ruolo fondamentale al destro nell'apprendimento e nelle novità. Il ruolo importante dell'emisfero destro è legato al fatto che tutto ciò che è nuovo viene elaborato dall'emisfero destro

e quindi inviato all'emisfero sinistro che ne creerà un modello. Quando ci troviamo ad affrontare una situazione simile, facciamo affidamento ai modelli conservati nell'emisfero sinistro, che sono frutto dell'elaborazione effettuata dall'emisfero destro. Se non apprendiamo più nulla, ci affidiamo ai programmi appresi in passato e che sono localizzati nell'emisfero

sinistro e questo ha una ricaduta sull'invecchiamento cerebrale stesso.
Ciò significa che, a mano a mano che invecchiamo e accumuliamo sempre più modelli, ha luogo un cambiamento "nell'equilibrio di potere" dei due emisferi: il ruolo dell'emisfero destro diminuisce e aumenta quello dell'emisfero sinistro. Man mano che invecchiamo,

facciamo sempre più affidamento sull'emisfero sinistro, usandolo di più. Allora, se da un punto di vista della specializzazione emisferica l'emisfero destro e il sinistro compiono funzioni specifiche e l'attività di entrambi contribuisce alla nostra vita, sotto il profilo evolutivo quale sarebbe stato il vantaggio per la specie umana di avere un emisfero

cosiddetto inconscio come il destro e un altro che svolge tutte le funzioni? Il vantaggio evolutivo sta nel fatto che le stesse informazioni verranno così elaborate in maniera diversa dai due emisferi, costituendo un prezioso arricchimento.
Possiamo considerare il ruolo svolto dall'emisfero destro quando ascoltiamo una persona. Se questa persona ci

dice «sono felice» ma con un tono sommesso, con voce monotona, senza enfasi, siamo portati a ritenere che non è vero poiché il tono della voce non corrisponde al significato delle parole. Mentre l'emisfero sinistro analizza le parole e il significato, l'emisfero destro analizza proprio il tono di voce e quindi il contenuto emotivo. Quindi possiamo affermare che la tonalità emotiva non è

congrua con le parole. Se dovessimo affidarci solo all'analisi effettuata dall'emisfero sinistro, saremmo portati a ritenere che tale persona è realmente felice. Ma poiché, grazie all'emisfero destro, captiamo il contenuto emotivo, giungiamo alla conclusione che non è vero. E di nuovo questo avviene al di fuori della coscienza.

I pazienti di Antonio Damasio, di cui il famoso neurologo racconta nel libro L'errore di Cartesio, vivevano esattamente questo.
Lesioni cerebrali come ischemie o emorragie, o ancora traumi o masse, in precise aree cerebrali, ledevano precise funzioni. In particolare, quello che Damasio scoprì fu che proprio le lesioni di quell'emisfero

destro – a lungo considerato "non dominante" rispetto al sinistro, sorgente del linguaggio e del pensiero a esso associato – o di aree in sede emisferica destra, causavano la perdita di quella capacità di riconoscere le espressioni dei volti e di associare un certo sentimento a una certa espressione. Quei pazienti potevano riconoscere un volto sorridere, ma non

sapevano associare a quella mimica nessun significato, in altri termini era per loro un volto semplicemente atteggiato in un sorriso, ma non sapevano più che il sorriso è collegato all'emozione della gioia… Il riconoscimento delle emozioni dell'altro dai segnali del corpo era venuto meno, insieme ad altre capacità come il riconoscimento di volti noti e così via, mandando in frantumi

per sempre l'empatia e l'intelligenza emotiva di quegli individui con conseguenze rovinose sulla loro stessa vita, lavorativa e relazionale.
È infatti l'intelligenza emotiva, la capacità di riconoscere le proprie e altrui emozioni e di gestirle con empatica consapevolezza, la chiave di ogni successo in questa vita, e ne parleremo nella sezione dedicata alla *mindfulness*

emotiva, di cui da tempo mi servo per tutti i percorsi di crescita personale e professionale che mi vengono di volta in volta richiesti da singoli, da gruppi e anche nel mondo delle aziende.
Il punto cruciale di Damasio è stato proprio quello di scoprire e comprendere che la drastica separazione tra emozione e intelletto, *res cogitans* e *res extensa*, mente e corpo, non

fosse più che un'illusione positivista, da cui il titolo del suo libro.

L'emozione, intesa come sentire prima di tutto corporeo, sottesa anatomicamente da substrati cerebrali diversi dalla corteccia e non localizzati nell'emisfero sinistro, ha dunque un valore anche cognitivo, cioè serve anche per la formazione del

pensiero, per il ragionamento stesso, per l'organizzazione dei processi mentali.
Di nuovo, la sorgente dell'emozione non è verbale, non è cosciente: è somatica, non verbale, inconscia, analogica e non dialogica, olistica, non analitica.
Funziona per immagini, e dalle immagini è guidata.
I pazienti di Damasio affetti da anosognosia, di cui ho

accennato prima, per via della lesione di un gruppo selezionato di cortecce cerebrali del lato destro (cortecce somatosensitive), mostravano anche conseguenze cognitive come l'incapacità di prendere decisioni per se stessi e la difficoltà di ragionamento oltre a un imperturbabile distacco rispetto al proprio stato. Il loro carattere cambiava, i gusti, i

sogni. In conclusione, settori circoscritti del cervello, cortecce prefrontali ventromediane, amigdala e cortecce somatosensitive dell'emisfero destro, tutte coinvolte nei processi emotivi, lo sono anche nei processi di ragionamento, decisione ed elaborazione del pensiero. L'accadere emotivo in ognuno di noi, legato al corpo e a quei substrati non verbali che,

semplificando, e non me ne vorranno per questo gli esperti di neurofisiologia, nel cervello corrispondono a molte aree dell'emisfero destro e dei sistemi sottocorticali, come il sistema limbico di cui parlerò più oltre, si rivela in questo modo come il più potente organizzatore della psiche. Allora la mente, intesa come intelletto, come pensiero, è, di nuovo, soltanto una parte, e

per giunta quasi un esito del dispiegarsi precedente della vita emotiva inconscia.

OSSERVAZIONI CONCLUSIVE SUL SECONDO PRINCIPIO DI ANATOMIA DELLA GUARIGIONE

Questo, dunque, è il Secondo Principio di Anatomia della Guarigione che è importante apprendere: possiamo oggi affermare con certezza che subconscio e inconscio esistono. Essi corrispondono a precise aree

neuroanatomiche e guidano la nostra vita assai più di quanto pensiamo.

Funzionano secondo le leggi della suggestione, del linguaggio per immagini, della ripetizione.

Ricordate, pertanto, che la vostra mente subconscia è come un processore di pensiero, assai più rapido della mente conscia, che prende alla lettera tutte le immagini cui è consentito di filtrare attraverso la vostra mente, soprattutto quelle che accettate come vostra verità, o che

ulteriormente convalidano le credenze intrinseche, comprese quelle negative, che già portate dentro di voi.

Tutte le vostre azioni automatiche, le vostre abitudini e la vostra memoria sono controllate dalla vostra mente subconscia.

Nei prossimi capitoli scopriremo che subconscio e inconscio possono tuttavia essere modellati, trasformati, guariti, ed è stata compresa anche la

base neurofisiologica di questa trasformazione che permette oggi di vedere l'inconscio non soltanto come quel clandestino della coscienza, che parla solo la lingua del passato rimosso, ma anche come la sorgente dell'avvenire e del possibile, la fonte del cambiamento, il serbatoio dell'energia e della guarigione.

Il fenomeno fisiologico che permette così di integrare scientificamente inconscio di Freud, inconscio di Jung, inconscio della

psicologia e dello sciamanesimo o dell'alchimia in una straordinaria unificazione di intenti si chiama neuroplasticità, cioè la capacità del cervello di cambiare se stesso, come recita il titolo del bel libro di Norman Doidge *The brain that changes itself*.

Scopriremo allora che è la neuroplasticità il meccanismo su cui fanno leva efficacemente tecniche antiche e moderne di guarigione tramite affermazioni, visualizzazioni

e mutamento delle parole che una persona sceglie per il proprio linguaggio, poiché si tratta di modi per deprogrammare e riprogrammare la mente subconscia che riceve appunto direttive tramite la ripetizione, il ritmo e le emozioni. Essa, come un computer, detto anche da alcuni “processore” o “regolatore autonomo”, riascolta o invia gli impulsi che riceve; la mente conscia viene costantemente influenzata dalla mente subconscia. La vostra mente

conscia conserva la conoscenza e l'esperienza che avete acquisito e, in un modo o nell'altro, è parzialmente influenzata e controllata dagli impulsi, credenze, dipendenze e dalla coscienza collettiva dell'umanità tramite la vostra mente subconscia.

La vostra mente subconscia è sul punto di essere riprogrammata mentre ripulite tutti i vecchi obsoleti concetti negativi e restrittivi, in modo da poter avere accesso immediato a qualsiasi pensiero autolimitante e

poterlo rapidamente modificare.

La vostra mente conscia è ora sul punto di riunire gli emisferi destro e sinistro del cervello in modo che possiate ugualmente usare le abilità lineari, concrete, analitiche e focalizzate all'esterno dell'emisfero sinistro, insieme alle abilità creative, intuitive, astratte dell'emisfero destro della vostra struttura cerebrale.

Questo accade quando giungete al Terzo Principio dell'Anatomia della Guarigione: le emozioni come porta,

non solo verso il subconscio ma ancor più verso l'inconscio, le emozioni come ponte tra la mente conscia e il corpo, teatro sempiterno del nostro inconscio, proscenio dei nostri traumi irrisolti e delle ferite aperte e per questo, per questo soltanto, in ultima analisi, suscettibile di malattia, in quanto strumento dell'espressione del conflitto emotivo.

Per questa ragione non si può prescindere dalle emozioni in un

processo di guarigione.

2.4. LE EMOZIONI COME PONTE FRA LA MENTE E IL CORPO

Le emozioni, e come esse vengono elaborate dentro di noi, è il tema centrale della nuova medicina integrata, forse il tema più rilevante mai esaminato finora, perché le emozioni sono universali, ubiquitarie, entrano in gioco in ogni situazione

umana, in ogni ambito della nostra vita.

Cosa sono le emozioni?

Un grande esperto di emozioni, Paul Ekman, che ho avuto la fortuna di conoscere e che ha dato vita alla Paul Ekman International, presso la quale ho perfezionato profondamente il mio apprendistato in tema di emozioni, pone l'accento sul fatto che le emozioni sono prima di tutto eventi fisiologici, come Darwin aveva compreso, necessari e indispensabili

alla nostra sopravvivenza.

Esse sono universali, anche nella loro espressione, e condividiamo quelle basiche con il mondo animale, soprattutto con i mammiferi che hanno il cervello limbico, di cui parleremo più a lungo nei prossimi capitoli.

Perché dico che le emozioni sono un ponte tra la mente e il corpo?

Perché esse sono fenomeni reattivi; come dice l'etimologia che sapete

sempre essere rivelatrice, sono “e-mozioni”, mosse da uno stimolo, reale o immaginato, interno o esterno… Il serpente velenoso nella giungla o una corda avvoltolata nell’ombra o il solo pensiero di essi… E una volta che questo stimolo ha provocato in noi la reazione, questa reazione avviene nel corpo.

Le emozioni sono infatti eventi neurovegetativi, per via della funzione adattiva che svolgono: modificare il nostro stato per

permetterci di rispondere allo stimolo.

Esse hanno specifici *pattern* neurobiologici osservabili, con vie di scarico somatico ben precise.

Per esempio, la rabbia – e ne parleremo a lungo nel capitolo dedicato alla ISTDP (*Intensive Short Term Dynamic Psychotherapy*), la tecnica psicoterapeutica più efficace tra le tante che ho finora studiato – si manifesta come un calore che risale dall'addome al torace fino alle

braccia e produce un incremento di energia pronta per colpire o mettere in atto una qualche forma di comportamento violento.

I substrati biologici, le localizzazioni e le funzioni delle singole emozioni stanno divenendo sempre più chiari grazie agli studi di *neuroimaging* e le ricerche in vivo con l'utilizzo della videoregistrazione di cui parleremo oltre.

D'altra parte il fatto è intuitivo:

provate a pensare come esprimete a parole un vissuto emotivo.

Potreste usare frasi di questo tipo: «Ero verde di rabbia», «Mi si sono drizzati i capelli in testa», «Mi si sono rivoltate le budella», «Si è sciolta in lacrime», «Mi sono messo le mani nei capelli», «Era livido», «Sprizzava gioia da tutti i pori», «Mi si è allargato il cuore», «Era piegato in due… dal dolore» ma anche «… dalle risate» (da notare, e ne parleremo anche proposito di

mindfulness, che negli scarichi emotivi forti non vi è differenza di espressione, tanto che se voi prendete una videoregistrazione di tifosi esultanti allo stadio e fate un fermo immagine l'espressione dei volti è identica a quella di una smorfia di dolore).

È chiaro, dunque, che le emozioni sono prima di tutto fatti fisici e che per esprimerle il linguaggio delle mere parole non serve: esse parlano un linguaggio del corpo che va oltre

le parole e abita quell'inconscio di cui abbiamo a lungo parlato.

E se scendessimo più giù nel regno delle molecole?

Ci facciamo accompagnare da Candace Pert, autrice appunto del bellissimo libro *Molecole di emozioni*.

La storia di una ricercatrice tenace che si intreccia con la storia della psiconeuroendocrinoimmunologia, dove viene bene spiegato come le

emozioni siano fatti biochimici, che si traducono in cascate di messaggeri molecolari, che raggiungono tutto il corpo, compreso il sistema immunitario.

Il cervello può essere visto dunque come una sacca di ormoni e la psiche come il direttore di un'orchestra di neuropeptidi, neurotrasmettitori che compongono un dialogo costante tra sistema nervoso, sistema endocrino e sistema immunitario.

La giovane Candace, ricercatrice

farmacologa, ancora dottoranda, scopre il recettore per gli oppiacei, il sito di legame cellulare per le endorfine nel cervello, rilevando oltretutto che questo recettore non è presente solo sulle cellule del sistema nervoso, ma anche sui linfociti, come a dire che i messaggeri del benessere – le endorfine, i cosiddetti oppioidi endogeni – modulano anche il sistema immunitario.

La dott.ssa Pert ha poi trascorso la

maggior parte della sua vita studiando altre sostanze chimiche, i neuropeptidi, e il loro funzionamento nei nostri corpi, stabilendo una base biomedica per le emozioni, e spiegando come i nostri sentimenti, le emozioni e gli organi siano connessi attraverso la nostra mente.

Ha coinvolto molti pazienti nelle ricerche cliniche per il trattamento con peptidi modificati di psoriasi, malattia di Alzheimer, sindrome da affaticamento cronico, ictus e traumi

cranici. Uno di questi peptidi, il Peptide T, è risultato addirittura efficace per la terapia dell'AIDS e del neuroAIDS, e un altro peptide, la bombesina, è risultato coinvolto nei tumori polmonari e così via.

La cosa più bella, tuttavia, è ciò che lascia in chi come me l'ha incontrata: nonostante tutti gli ostacoli personali e professionali, narrati appunto nel libro stesso, Candace comunica la gioia dello studio che porta avanti, la tenacia e

una grande preparazione sposate a un femminile morbido, vestito di abiti fiorati e di molti sorrisi. Questa contentezza, questo appagamento interiore, e lo sperimenterete voi stessi se proverete ad applicare il metodo che propongo in questo libro, è l'effetto che fa la scoperta e il contatto con l'energia delle emozioni.

Ciò che mi piace di Candace Pert è l'aver unito il rigore scientifico con il coraggio di aprirsi a una visione di una comunicazione cellulare tra

mente e corpo, che si sposa bene con i concetti di energia di molte terapie alternative, e questo è anche ciò che io stessa ho fatto e continuo a portare avanti.

Le sue ricerche suggeriscono che corpo e mente non possono essere mai disgiunti e che tutti i sensi, la vista, l'udito, l'olfatto, il gusto e il tatto sono filtrati, e i ricordi immagazzinati, attraverso le molecole delle emozioni, soprattutto i neuropeptidi, i "messaggeri chimici"

e i loro recettori. Le nostre emozioni e le loro componenti biologiche costituiscono così il legame essenziale fra mente e corpo.

La questione delle emozioni come ponte tra la mente e il corpo apre dunque, in maniera definitiva, la riflessione circa il ruolo che le emozioni hanno nel determinare la salute e la malattia.

Potrei citare innumerevoli ricerche sul tema, che potrete trovare se

vorrete nei molti libri che ho già menzionato e in quelli che menzionerò oltre, ma il mio scopo qui è di indicare principi ai quali potete fare riferimento con sicurezza perché dimostrati dalla ricerca scientifica e dalla pratica clinica, quindi mi limito a portare la vostra attenzione sul fatto che numerosissimi studi oggi dimostrano che le emozioni, in quanto processi fisiologici, quando vengono represse o mal gestite, possono portare a

conseguenze gravi sia sul piano dei vissuti psichici sia sul piano della salute fisica. E vi posso garantire che succede tanto ai cosiddetti pazienti quanto ai loro medici, che non sono esenti dalle emozioni e neppure dalle difese inconscie, che le reprimono, e tutto questo, alla lunga, fa ammalare.

Le ricerche dimostrano che le emozioni represse “finiscono” nel corpo e possono condurre a sintomi a carico di qualsiasi apparato, da sintomi respiratori a disturbi

cardiovascolari, gastroenterici, muscoloscheletrici, neurologici, dermatologici e così via. Persino gli studi relativi ai tassi di mortalità, di cui per esempio parla la dottoressa Roberta Lee nel suo recente libro *La sindrome da superstress*, dimostrano che soggetti che reprimono le emozioni o soggetti inclini ad atteggiamenti pessimistici hanno tassi di mortalità più alta e più precoce.

Alle stesse conclusioni si arriva anche leggendo il bell'articolo

divulgativo di Angela Mombourquette “Pessimism can shorten your life” che apre oltretutto una prospettiva potente sui correlati emotivi di una malattia come la sclerosi multipla e altre patologie autoimmuni.

Il dato a mio parere davvero straordinario, che non può più essere ignorato proprio dai medici, è che i trattamenti che si focalizzano sulle emozioni e su come le emozioni

vengono tradotte nel corpo sono in grado di interrompere questa conversione somatica, non solo nei casi di somatizzazione o disturbi cosiddetti funzionali, ma anche nei casi di patologie nelle quali è già presente una lesione organica, migliorandone sempre sensibilmente la prognosi, per arrivare in alcuni casi anche a produrre la remissione completa dei sintomi.

Tra questi trattamenti, per quanto ho potuto studiare e sperimentare

negli ultimi dieci anni, il trattamento con la ISTDP è oggi il più efficace nella categoria delle psicoterapie *emotion-focused* e questa è la ragione per cui la pratico e porto avanti in Italia la divulgazione e la ricerca su questo metodo che negli USA, in Canada, in UK e nel Nord Europa si va sempre più affermando.

Parlerò a lungo della tecnica e di come agisce nel prossimo capitolo, ma già qui voglio che sia ben chiaro un fatto, dal mio punto di vista

straordinario: la ISTDP dispone di un metodo specifico per diagnosticare il funzionamento fisiologico del sistema emotivo di un individuo.

Attraverso la conoscenza della fisiologia emotiva basata sugli studi neuroscientifici e sulle ricerche correlate all'attaccamento, unite a una procedura di *assessment* emotivo diretto sulla persona, ciò che il terapeuta può finalmente fare è di reperire direttamente i processi emozionali fisiopatologici nel

sistema emotivo della persona che ha di fronte.

In questo modo, le basi emotive dei problemi medici del soggetto possono essere diagnosticate direttamente, con un semplice colloquio, durante il quale spesso è già possibile iniziare a lavorare per rimuovere i sintomi.

È stato davvero straordinario sentire il prof. Allan Abbass – cattedratico della Dalousie University di Halifax, dove mi sono

formata nella ISDTP, e ad oggi principale esponente della metodologia e prolifico ricercatore – durante il recente convegno che ho organizzato presso l'Università degli Studi di Milano dire che sempre più sperimenta la possibilità che molte terapie farmacologiche utilizzate per sintomi medici inspiegabili e resistenti vengano sospese dopo lo svolgimento del lavoro emozionale con il paziente e che sempre più crede in una psichiatria al servizio

della salute e senza farmaci.

Parlerò a lungo degli studi e della collaborazione con il prof. Abbass nella terza parte, mi limito qui a ricordare che il centro che ha fondato ad Halifax prende proprio il significativo nome di *Center for Emotions and Health*.

Questo dunque è il Terzo Principio di Anatomia della Guarigione: le emozioni sono centrali per la nostra sopravvivenza

e per il nostro benessere psicofisico.

Esse sono vitali messaggeri, evolute come segnali per l'autoconservazione e la sicurezza, in quanto mezzi di risposta agli stimoli del mondo esterno e del mondo interno.

Non sono solo il fulcro dello sviluppo e del funzionamento cerebrale, come vedremo, ma anche la fonte del benessere e delle capacità di autoguarigione e riparazione dallo stress, in quanto

eventi fisiologici, con basi neurobiologiche e pattern somatici ben precisi.

Siamo dunque in una nuova era della medicina. L'emergere di conoscenze sempre più raffinate sul funzionamento del sistema emotivo umano sta cambiando il modo in cui vediamo la salute e la malattia. Questa è una sfida e una opportunità assieme: per il cosiddetto paziente, perché se le emozioni sono alla base

del benessere psicofisico, nessuno può più tirarsi indietro dall'assumersi la responsabilità del proprio stato e delle cure che sceglie, e per il medico, perché il tema delle emozioni come ponte tra la mente e il corpo ancora oggi non è affatto contemplato nell'*iter studiorum* accademico convenzionale e c'è uno spaventoso ritardo nella trasmissione del nuovo sapere scientifico su questi argomenti.

Forse, e so di essere provocatoria,

ma ritengo di poterlo dire perché ho provato sulla mia pelle il potere delle emozioni, e ho fatto lunghi e intensi percorsi di lavoro emozionale su di me dai quali non credo che nessun serio terapeuta possa prescindere, forse, dicevo, la ragione di questo ritardo nella acquisizione nel paradigma medico convenzionale delle conoscenze in tema di emozioni, sta proprio nel fatto che i medici e i terapeuti stessi hanno difficoltà nel gestire le loro

emozioni, esattamente come i loro pazienti.

Questo produce difese che portano alla negazione di una realtà troppo evidente per essere trascurata e una tendenza a ironizzare o diffidare di questi filoni di ricerca che oggi non è più accettabile.

Dal momento che oggi disponiamo di conoscenze neuroscientifiche molto chiare sui sistemi emotivi, sul loro funzionamento e sui disastrosi effetti che il trascurare questi aspetti

produce sulla salute delle persone, a mio avviso, come professionisti della sanità, dobbiamo agire su queste informazioni, divulgarle sia a livello professionale sia al grande pubblico e prenderci anche cura di noi stessi, essere certi che anche il nostro Sé emotivo, in quanto strumento di cura per altri, sia in pieno equilibrio.

Giunti a questo punto, dobbiamo fare ancora un altro passo sulla via dell'Anatomia della Guarigione, che

riguarda il Quarto Principio.

Precedentemente, parlando di come le emozioni si propagano nel corpo, ho fatto l'esempio di come la rabbia venga percepita quale un'onda di calore che dal basso addome sale verso il torace e le braccia, determinando una salita di energia atta a produrre un comportamento di attacco.

Ebbene, come potete notare intuitivamente, le emozioni hanno a che fare con salite e cadute di

energia, infatti quando vengono percepite (e lo sperimenterete voi stessi se proverete ad applicare ciò di cui parlo nella terza parte del libro), sono simili a onde e, come le onde, raggiungono un picco per poi scemare ed essere seguite eventualmente da un'altra onda.

Le emozioni dunque ci ricollegano nel modo più essenziale e intimo all'avventura e all'esperienza del flusso energetico dentro di noi.

Come avete, credo, già capito, il

prossimo Principio di Anatomia della Guarigione riguarda l'energia, quale essenza stessa della vita.

2.5. LA NOSTRA ESSENZA ENERGETICA

In un pomeriggio di fine estate,
seduto in riva all'oceano, osservavo
il moto delle onde e sentivo il
ritmo del mio respiro, quando
all'improvviso
ebbi la consapevolezza che tutto
intorno a me era parte di
una gigantesca danza cosmica.

Essendo un fisico, sapevo che la sabbia,

le rocce, l'acqua e l'aria erano composte da molecole e da atomi in vibrazione… ma fino a quel momento ne avevo avuto esperienza solo da grafici, diagrammi, teorie matematiche. Sedendo in quella spiaggia, le mie esperienze presero vita. "Vidi" scendere dallo spazio

cascate d'energia; "vidi" gli atomi degli elementi e del mio corpo

danzare; percepii il ritmo, ne sentii la musica. E in quel momento seppi che questa era la danza di Shiva, il dio dei danzatori.

Fritjof Capra

È per questo che, forse, ho sempre amato e praticato la danza. Perché è una forma di meditazione in movimento, perché è la forma di espressione che più si avvicina al moto incessante del creato.

Da bambina volevo danzare, era un richiamo irresistibile e tutt'oggi lo è.

I bambini sono esseri vibrazionali, fino al momento della loro ricaduta completa nella materia, che segna il passaggio anche al predominio della mente razionale. Sono cangianti, vibratili, nel flusso della loro energia e dell'energia che li circonda.

Dentro siamo anche noi così.

Avete mai ascoltato il battito del cuore? Ritmo e movimento…
Ricordo ancora l'emozione provata

quando, all'inizio del triennio clinico, ordinai il mio primo fonendoscopio della Littman: mi arrivò assieme a un cd che riproduceva amplificato il suono del battito cardiaco…

Lo ascoltai a lungo, rapita da quell'accadere ritmico dentro di me, il mio cuore che batte senza che io, in quanto coscienza, debba fare nulla perché si contragga…

E, mentre batte, questo cuore produce energia, che misuriamo con

un elettrocardiogramma.

Cosa fa battere il cuore? Cosa lo fa battere in un bambino in gestazione prima che il cervello sia completamente formato? Cosa lo fa battere ancora in un uomo morente quando il cervello è già compromesso? O negli stati di coma irreversibile?

Alcuni versi della *Chandogya Upanishad* recitano: «Vasto come questo spazio esterno è il minuscolo

spazio dentro al nostro cuore: in esso si trovano il cielo e la terra, il fuoco e l'aria, il sole e la luna, la luce che illumina e le costellazioni, qualunque cosa quaggiù vi appartenga e tutto ciò che non vi appartiene, tutto questo è raccolto in quel minuscolo spazio dentro al vostro cuore».

All'HeartMath Institute, con cui sono in collegamento ormai da quattro anni, a Boulder Creek, in California, scienziati e yogi collaborano, cervello e cuore

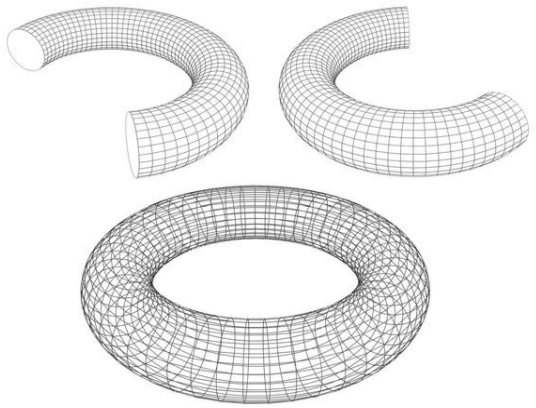
insieme, e da anni danno vita a progetti di ricerca innovativi quanto rigorosi proprio su questi temi, giungendo alla scoperta che il cuore ha un piccolo cervello, sì, un autentico cervello con vere e proprie cellule cerebrali: “soltanto” quarantamila, molte meno che nel cervello, ma più che sufficienti a dare vita a una vera e propria intelligenza del cuore.

Ma non solo, un’altra scoperta importante riguarda il fatto che il

cuore ha il campo energetico più ampio e potente di tutti quelli generati da qualsiasi altro organo del corpo, compreso il cervello all'interno del cranio. Si tratta di un campo con un diametro che si estende dai due metri e mezzo ai tre metri, con l'asse centrato nel cuore. La sua forma, detta toroide, ricorda quella del *torus*, un tipo di cuscino usato in antichità a forma di ciambella, una forma spesso considerata la più unica e primaria dell'universo.

Questo campo permea ogni cellula e agisce come una sorta di sincronizzatore.

L'evidenza sperimentale dimostra che questa energia agisce in forma analoga all'informazione portata dalle onde radio, e non è trasmessa solo internamente al cervello ma risulta espandersi ed essere recepibile anche all'esterno.



Il campo elettrico come viene misurato dell'elettrocardiogramma (ECG) è all'incirca 60 volte più grande in ampiezza di quello generato dalle onde cerebrali registrate da un elettroencefalogramma (EEG). La componente magnetica del campo del cuore, che è all'incirca cinquemila

volte più potente di quella prodotta dal cervello, non è impedita dai tessuti e può essere misurata a diversi piedi di distanza dal corpo con uno Strumento a Superconduzione di Interferenze Quantiche (SQUID) basato su magnetometri.

È stato anche rilevato che le chiare modalità ritmiche nella variabilità della cadenza del battito cardiaco sono distintamente alterate dall'esperienza di differenti emozioni. Questi cambiamenti nelle

onde elettromagnetiche, nella pressione sanguigna e in quella sonora, prodotti dall'attività del ritmo cardiaco, sono percepiti da ogni cellula del corpo a ulteriore supporto del ruolo del cuore quale globale e interno segnale di sincronizzazione.

Dunque il cuore ha un'energia, dunque il cervello ha un'energia… producono campi elettromagnetici e queste energie si trasmettono a ogni singola cellula…

Come medico, ho sempre trovato così affascinante questo aspetto, spesso, invece, per così dire "trascurato" dalla medicina convenzionale, che pur avvalendosi di elettroencefalografia ed elettrocardiografia in maniera sistematica sembra non ricordare il rimando oggettivo che è presente in queste misurazioni alla realtà energetica di cui siamo fatti.

Scendiamo ancora, nelle pieghe

dei nostri visceri…

Tutti gli organi – ci dice la Medicina Cinese, ma per la verità questo è anche un concetto presente in quella ippocratica – hanno una loro propria energia, che oltretutto per la Medicina Cinese è connessa alle emozioni, e ciò a mio avviso è il concetto più alto e geniale di questa medicina, per la quale energia, emozioni e organi sono strettamente collegati.

Ho potuto avere una dimostrazione

diretta ed esperienziale di questo molto tempo fa, almeno dieci anni. Ero ancora una specializzanda in psichiatria e con l'amica e collega Eleonora Gimosti ci recammo a un seminario di anatomia esperienziale tenuto dal medico Jader Tolja, l'autore di un libro che ho molto amato e fatto leggere a buona parte dei miei pazienti intitolato *Pensare col corpo*.

Il lavoro con Jader fu emozionante perché ci condusse a sperimentare

realmente che attraverso il tocco e il movimento gli organi, i legamenti, le ossa ci parlano.

Ci parlano in una lingua di vibrazioni, nella quale lo stato fisico e percettivo è contemporaneamente mentale ed emozionale, confermando ancora una volta la profonda verità di ciò che i fisici quantistici hanno affermato e di ciò che gli intuitivi da sempre percepiscono: l'essenza vibrazionale della vita.

Sedute, schiena contro schiena,

imparavamo a percepire le vibrazioni del riflesso renale l'una dell'altra; era come una comunicazione assai più vera e profonda di molte parole…

Dovete sapere che gli organi sono composti per la gran parte da tessuto connettivale. Il focus della ricerca di Jader Tolja, medico e psicoterapeuta, è stato proprio il ruolo svolto dal tessuto connettivo nell'interfacciare gli aspetti del fisico e dell'emozionale, ricerca che egli ha

condotto iniziando a studiare tali relazioni nel primo reparto europeo di medicina psicosomatica già nel 1979 e anche presso il Pratt Institute di New York.

Le implicazioni di questo lavoro sono che le qualità di un organo come densità, consistenza, mobilità, idratazione o altro seguono gli stessi principi del tessuto connettivo del resto del corpo. Con esperienze specifiche e mirate, queste particolari condizioni degli organi possono

quindi essere percepite con facilità da chiunque, così come già succede con altri tessuti quali la pelle o i muscoli.

Il riflesso renale, per esempio, altro non è che il movimento naturale che il rene fa nell'attività di filtrazione dell'urina, un movimento di ascensione e di discesa, ritmico, armonico, riconoscibile perché condotto dalla catena connettivale dello psoas che lo fa risuonare vibrazionalmente fino al tallone, così

che prendendo nelle due mani il tallone di Eleonora, distesa e abbandonata in completo rilassamento, potevo ascoltare e percepire la danza dei suoi reni… Così come, allo stesso modo, ho potuto percepire l'assenza di un rene, asportato a una mia paziente per un carcinoma renale, prima che me lo avesse raccontato, o la paura di un'altra paziente, paura che irrigidisce e fa risalire verso l'alto il rene, che nella Medicina Cinese è

infatti l'organo associato all'emozione della paura, in una morsa di adrenalinica contrazione che ne annulla di colpo il movimento…

Vibrazioni, contrazioni, linguaggi energetici che comunicano prima delle parole e prima delle lesioni organiche, comunicando, registrando e assorbendo ogni minima variazione, perturbazione, trasformazione…

La biografia istante per istante si

scrive nella biologia delle onde energetiche in noi, la biografia viene costantemente danzata nel corpo da molecole, cellule, tessuti e organi. Curioso o forse inevitabile che anche l'anatomia esperienziale sia nata dalla danza, dalle ricerche di Bonnie Bainbridge Cohen e di Andrea Olsen, autrici di due libri che sono irrinunciabili *vademecum* per l'anatomista esperienziale… come se la danza fosse in effetti molto, molto vicina nel suo dispiegarsi a ciò che

accade nella natura vibrazionale della vita.

Non è un caso nemmeno che il governo indiano abbia donato al CERN (Centro Europeo per la Ricerca in Fisica delle Particelle) di Ginevra, il 18 giugno del 2004, una statua della divinità indiana Shiva Nataraja, il Signore della Danza. Nella scelta dell'immagine di Shiva, il governo indiano ha inteso riconoscere il significato profondo della metafora della danza di Shiva

quale danza cosmica delle particelle subatomiche, osservata e analizzata dai fisici del CERN.

Al CERN ho avuto la fortuna di entrare e soggiornare per tre giorni per la stesura della mia tesina di maturità, che verteva appunto sui rapporti tra la fisica delle particelle e la mente, e di trovare un'atmosfera di costante fermento, come se la danza delle particelle là nell'acceleratore si potesse avvertire nell'atmosfera.

Dunque tutto è in costante vibrazione, compreso il nostro DNA umano che vibra a una frequenza che va da 52 a 78 gigahertz e può variare la sua frequenza in base agli stati emotivi in cui ci troviamo.

E non solo. Questa proprietà energetica del DNA, che sempre più è oggetto di studi di fisica e medicina quantistiche, fa sì che il DNA possa anche interagire con il campo energetico in cui si trova…

Sono passati almeno due decenni

dagli esperimenti quantistici citati da Deepak Chopra nel libro *Guarirsi da dentro* e le evidenze sono cresciute, sono state replicate e verificate, anche se ancora faticano a diventare patrimonio del sapere medico scientifico generale.

È anche per questa ragione che ne citerò almeno alcune delle più suggestive, naturalmente derivanti da fonti che si possano ritenere serie, sebbene comunque pionieristiche, come per esempio il già citato

HeartMath Institute dove due ricercatori russi, Vladimir Poponin e Pjotr Garjajev, hanno condotto esperimenti sorprendenti sulla natura vibrazionale del DNA.

All'inizio degli anni Novanta, Vladimir Poponin ha descritto una serie di esperimenti secondo cui il DNA umano influenza direttamente il mondo fisico. Il dott. Poponin, leader riconosciuto nel campo della biologia quantistica, era ospite appunto dell'HeartMath quando

questa serie di esperimenti venne svolta.

Gli esperimenti erano iniziati con la misurazione di strutture di campo della luce nel vuoto, all'interno di un ambiente controllato. Dopo aver rimosso tutta l'aria da una capsula appositamente predisposta, la struttura di campo e la distanza tra i fotoni prendevano una distribuzione casuale, come ci si attendeva. Le strutture di campo furono controllate e registrate due volte, per essere

usate come riferimento nella sezione successiva dell'esperimento. La prima sorpresa si verificò quando dei campioni di DNA vennero posti all'interno della capsula. In presenza di materiale genetico, distanza e struttura di campo dei fotoni cambiavano.

Anziché assumere la struttura diffusa che i ricercatori avevano rilevato in precedenza, le particelle di luce cominciarono ad acquisirne una nuova, che rassomigliava agli

avvallamenti di una forma ondulatoria. Il DNA stava chiaramente influenzando i fotoni, dando loro la forma regolare di una struttura ondulatoria attraverso una forza invisibile. La sorpresa successiva si verificò quando i ricercatori tolsero il DNA dalla capsula. Poiché erano fermamente convinti che le particelle di luce sarebbero ritornate al loro stato originario di distribuzione arbitraria, osservarono con sorpresa il

verificarsi di qualcosa di molto inatteso: i modelli erano molto diversi da quelli osservati prima dell'inserimento del DNA. Poponin affermò che la luce si comportava «in modo sorprendente e controintuitivamente».

Dopo aver ricontrollato la strumentazione e avere rifatto gli esperimenti, i ricercatori si trovarono a dover fornire una spiegazione su ciò che avevano osservato. In assenza di DNA, cosa influenzava le

particelle di luce? Il DNA si era forse lasciato dietro qualcosa, una sorta di forza residua che permaneva anche dopo che il materiale biologico era scomparso?

Poponin scrive che lui e gli altri ricercatori furono «costretti ad accettare l'ipotesi che venga eccitata una specie di nuova struttura di campo…». Per sottolineare che l'effetto era collegato alla molecola fisica di DNA, il nuovo fenomeno fu denominato "effetto fantasma del

DNA". La "nuova struttura di campo" di Poponin suona sorprendentemente simile alla "matrice" della forza citata da Max Planck, e agli effetti a cui accennano le antiche tradizioni orientali dei *Vedanta*.

Analoghi esperimenti condotti con leucociti umani vengono citati dal notissimo Gregg Braden: in questo esperimento, i leucociti prelevati da un donatore venivano posizionati in una camera di misurazione, il loro

donatore veniva messo in una stanza e soggetto a “stimolazioni emotive” tramite video-clip atti a generare differenti sentimenti. Appena il donatore mostrava massimi o minimi nella sua elaborazione emotiva (come risultava dalle misurazioni elettriche), il DNA dei leucociti presentava identica perturbazione, esattamente nello stesso istante.

Non vi era alcuno scarto temporale, alcun tempo di trasmissione. L’effetto sussisteva

anche quando il donatore veniva allontanato a notevole distanza: ancora a distanza di 50 miglia (ricordo che 1 miglio corrisponde a 1,609 km) il risultato era identico. Ancora senza alcuno scarto temporale, nessun tempo necessario per la trasmissione.

Il DNA e il donatore presentavano la stessa identica risposta, nello stesso momento.

Cosa può significare questo? Gregg Braden afferma che ciò

significa che le cellule viventi comunicano attraverso una forma di energia sconosciuta in precedenza.

Questa energia non è interessata dal tempo né dalla distanza. È una forma di energia non-locale, che esiste di già, ovunque, continuamente: semplicemente l'energia del principio di non località di Bohm, fisico e filosofo nato nel 1917 e morto già nel 1992, che dimostrò, a partire dagli esperimenti che rivelano una comunicazione istantanea tra

fotoni a distanze infinitamente grandi, come non vi fosse alcuna propagazione di segnale a velocità superiori a quella della luce, bensì che si trattasse di un fenomeno non riconducibile a misurazioni spazio-temporali. Il legame tra fotoni nati da una stessa particella sarebbe quindi dovuto all'esistenza di un insieme di variabili nascoste che formano un ordine delle cose che noi normalmente non percepiamo, nel quale ogni cosa (particella) non è da

considerarsi come separata o "autonoma", bensì come facente parte di un ordine atemporale e aspaziale universale.

Nel libro *Universo, mente e materia*, Bohm parla di un ordine esistente nell'universo come implicito, un ordine che non vediamo e che egli paragona a un ologramma nel quale la struttura complessiva è in quella di ogni singola parte, e di un ordine esplicito, che è ciò che

vediamo ma in realtà altro non sarebbe se non il risultato dell'interpretazione che il nostro cervello ci offre delle onde (o *pattern*) di interferenza che compongono l'universo. Bohm chiamava tutto ciò "olomovimento" e affermava: «Dobbiamo imparare a osservare qualsiasi cosa come parte di una Indivisa Interezza».

Un terzo esperimento è stato svolto proprio dall'Istituto HeartMath e la

relazione in merito è intitolata “Effetti locali e non locali delle frequenze coerenti cardiache sui cambiamenti di struttura del DNA”.

In questo caso, il DNA estratto da placenta umana (ritenuta essere una forma originaria e intatta di DNA) è stato inserito in uno strumento atto a effettuare misurazioni dei suoi cambiamenti.

28 provette di questo DNA sono state poi date ad altrettanti 28 ricercatori addestrati a generare e

percepire in modo intenso diverse emozioni. Quando i ricercatori provavano gratitudine, amore e apprezzamento, il DNA rispondeva allentandosi e i filamenti si srotolavano. Al contrario, si restringeva divenendo più corto quando le emozioni provate erano di rabbia, paura, frustrazione o stress.

Ora, fermatevi un istante: ricordate quando vi siete sentivi avviliti da frustrazione, abbattuti da una emozione negativa? Bene, il vostro

DNA ha fatto esattamente la stessa cosa.

Lo stesso esperimento è stato poi replicato molte volte su soggetti diversi, anche affetti da patologie gravi, ottenendo gli stessi risultati.

Non si tratta di un effetto elettromagnetico, ma di un effetto ancora più sottile, che rimanda alle ipotesi formulate ormai da molti fisici rispetto all'esistenza di una rete strettamente intessuta che connette tutta la materia attraverso eventi

vibrazionali.

E se scendessimo ancora più nel profondo? Se andassimo a vedere cosa accade all'interno del DNA stesso?

È un viaggio che è già stato compiuto e il risultato più entusiasmante riguarda il cosiddetto *junk DNA*, il "DNA spazzatura". Si tratta del 95-97% del genoma: sarebbe composto da porzioni di DNA apparentemente prive di

informazioni, non codificanti per alcuna proteina, costituite da sequenze disordinate prive di struttura e di logica, in mezzo alle sequenze codificanti.

Il junk DNA è sempre stato un mistero per i genetisti. Perché una proporzione così vasta? Un tale spreco di geni? È come se da una parte avessimo le istruzioni (il DNA codificante, il 3% del totale) per costruire 30-40mila chiavi proteiche per la vita biologia umana, e

dall'altra migliaia di "ingredienti" senza la ricetta per metterli assieme.

Ebbene, quei frammenti "spazzatura" di DNA sono ben 4 milioni di interruttori genetici. Si tratta di un sistema complesso che controlla i geni stessi; gli scienziati che hanno approfondito lo studio di questo "DNA spazzatura" (parti del DNA che non sono veri geni contenenti istruzioni per le proteine) hanno scoperto che almeno l'80% di questo DNA è attivo e necessario. Un

altro 15-17% ha funzioni superiori che gli scienziati stanno ancora decodificando. Il risultato del lavoro è stato una mappa di gran parte di questo DNA, un affascinante sistema di interruttori che, agendo come regolatori, controllano quali geni e quando sono usati in una cellula, e determinano probabilmente anche i processi di differenziazione e specializzazione cellulare.

Vi siete mai chiesti come fa una cellula a diventare una cellula della

pelle, del fegato o un neurone? E chi dice alla morula, a quel primo "semplice" ammasso di cellule originate dalla fecondazione dell'ovocita da parte dello spermatozoo, di diventare un embrione e poi un feto, formare tessuti e organi?

Ci avete mai pensato a questo abisso di intelligenza cellulare? A volte, a rifletterci, cercando di penetrarne l'essenza, ho finito col provare un senso di vertigine…

Ecco tutto questo probabilmente accade con l'azione di questi interruttori. Capite ora la portata di questa scoperta, le enormi implicazioni che essa ha per la salute e la coscienza umana, perché molte malattie complesse sembrano essere causate da cambiamenti molto piccoli in centinaia di questi interruttori genetici.

Le frange estreme di queste ricerche riguardano la natura del

linguaggio da usare per comunicare con questi interruttori: alcuni studi si sono orientati sull'energia luminosa, altri sull'energia vibrazionale.

Sembrano nascere sempre più gli elementi sperimentali per un tipo completamente nuovo di medicina in cui il DNA può essere influenzato e riprogrammato dalle parole e dalle frequenze.

Alcuni linguisti russi, che fanno riferimento alle ricerche del biofisico e biologo molecolare Pjotr Garjajev,

oggi affermano che il codice genetico, specialmente nell'apparentemente inutile DNA spazzatura, segue le stesse regole di tutti i linguaggi umani, ed è un linguaggio a tutti gli effetti. A tal fine, hanno confrontato le regole della sintassi (il modo in cui le parole sono messe insieme per formare le frasi), della semantica (lo studio del significato delle parole) e le regole di base della grammatica. Hanno scoperto che le basi azotate del

nostro DNA seguono una grammatica regolare e hanno delle regole fisse, proprio come i nostri linguaggi.

Hanno ipotizzato dunque una relazione diretta tra il linguaggio e il DNA, come una sorta di alfabeto delle basi azotate.

Questo getta una luce potente sul senso delle antichissime pratiche dei mantra, delle preghiere di guarigione, persino delle formule magiche. Se ormai potevamo certamente ammettere che esse avessero una

reale efficacia in virtù dell'effetto placebo e dell'azione sul subconscio, che come abbiamo già visto regola attraverso le emozioni la vita neurovegetativa, ora possiamo intravedere qualcosa di ancora, forse, più suggestivo e potente.

Il nostro DNA è un linguaggio che reagisce a un altro linguaggio, è una frequenza che reagisce alle frequenze.

Il senso antichissimo della frequenza originaria dell'Om

orientale sembra prendere forma scientifica e rivelare il meccanismo della potenza che da sempre gli è stata attribuita.

Questo spiegherebbe finalmente perché le affermazioni, il training autogeno, l'ipnosi e tutte le discipline simili possono avere effetti così forti sugli esseri umani e sui loro corpi.

È del tutto normale e naturale per il nostro DNA reagire al linguaggio. Mentre molti ricercatori procedono a tagliare singoli geni dalle eliche del

DNA e provano a inserirli altrove, ce ne sono alcuni che attraverso frequenze radio e energia luminosa imparano a parlare con il DNA, come se si trattasse di un biocomputer che risponde a onde di frequenza.

Questa scoperta indica anche l'importanza delle frequenze sonore e delle vibrazioni nell'origine della vita umana. Impossibile non pensare al ruolo della voce materna per il feto… Forse esagerato, ma inevitabile il richiamo simbolico

all'atto creazionale di JHWH attraverso la parola, intesa a questo punto come un'onda di coscienza.

La lingua che parliamo ci fornisce così le parole per descrivere il rapporto dimenticato degli esseri umani con le forze del cosmo. Con la possibilità di misurare campi di energia che solo cinquant'anni fa non erano neppure conosciuti, la scienza ha convalidato un rapporto che gli antichi conoscevano già duemila anni fa.

Possiamo avere, dunque, accesso diretto alle forze del nostro mondo, e qui ritorniamo al punto di partenza. Questo potrebbe essere il linguaggio che fa muovere le montagne, quello che ci riconduce all'essenza creativa della parola, al potere che essa ha in noi e sul reale. Come se esistessero parole di qualità differenti, parole che vengono dalla semplice concatenazione di pensieri, efflorescenze della mera attività

mentale di superficie, e parole che vengono dalla profondità della nostra essenza, parole dunque come atti informazionali, che danno la forma a ciò che designano nel momento stesso in cui vengono pronunciate.

Non è forse così per i giudizi che ci sono stati dati, non siamo forse spesso diventati ciò che di noi, nei primi tempi della nostra esistenza, è stato visto? Per quanto a lungo, per esempio, un giudizio negativo di un insegnante che ci ha dato degli

“stupidi” ha insidiato la stima di noi stessi? Quante volte mi trovo nella mia attività di psicoterapeuta a plasmare e ricostruire immagini del Sé condizionate da giudizi ricevuti nella prima infanzia? Non sono forse queste le convinzioni limitanti di cui già abbiamo parlato? Sono parole che hanno risuonato con le nostre frequenze, indotto l’accensione e lo spegnimento di certi interruttori nel nostro DNA, creato e plasmato reti neurali. Ed ecco allora nuove parole,

spesso le parole della terapia, o di una ipnosi, o di una meditazione più volte praticata, a riplasmare il tutto attraverso un nuovo movimento di campo energetico.

Questo genere di parole ha un peso diverso rispetto al chiacchiericcio della mente razionale; vengono dagli abissi del nostro essere e ne conducono la forza primigenia.

Gregg Braden lo ha chiamato "Effetto Isaiah", reintroducendo il concetto di tempo non solo lineare –

passato, presente e futuro – ma anche caratterizzato da una profondità, e da punti, nei quali si può in essa scendere, in un certo senso fermando e dilatando lo stesso tempo lineare. La profondità del tempo consiste di tutte le possibili preghiere che si possono fare e di periodi che possono esistere inframmezzati alla routine del tempo ordinario.

Spesso, per spiegare questo concetto, nei miei corsi faccio riferimento alla metafora del CD.

Esso ha molte tracce, ma soltanto una alla volta può essere suonata nella dimensione del sensibile. Eppure le altre continuano a esistere, pronte per sciogliere le note della loro melodia allorché verranno selezionate.

Essenzialmente, come vedremo, tutte le nostre preghiere hanno già avuto risposta. Noi attiviamo solo quella che stiamo vivendo attraverso i nostri sentimenti.

Così è come creiamo la nostra realtà: con lo sceglierla, in realtà

spesso inconsapevolmente, attraverso le nostre emozioni.

I vostri sentimenti stanno anche ora, proprio in questo momento, attivando i vari vissuti tramite la rete della creazione che connette tutta l'energia e la materia dell'universo.

È chiaro dunque che, se oggi è ipotizzabile un reciproco influenzamento energetico tra il DNA delle nostre cellule e il campo energetico circostante, tutta la

prospettiva circa il senso della rigidità dell'ereditarietà genetica cambia e si fa strada la possibilità di una modulazione sempre più raffinata dell'espressione genetica altresì detta "epigenetica".

Il bagaglio ereditario non comprende a questo punto soltanto i geni in sé e per sé, ma l'intera modulazione di quel patrimonio in base al campo energetico circostante.

E la modulazione può significare anche l'effetto di una preghiera. Così

accade oggi che scienza e religione si avvicinino e si spieghino vicendevolmente. Non è un caso, d'altronde, che i grandi fisici siano giunti tutti quanti, prima o poi, a postulare l'esistenza della dimensione spirituale e alcuni persino di quella divina.

Provate a pensare: se ogni cellula dell'organismo di una persona di taglia, peso e altezza medi, cioè ogni antenna di sentimenti ed emozioni, ha

la stessa proprietà di influire sul mondo circostante, allora quanto potrebbe essere amplificato l'effetto? E se questo accadesse con più persone assieme?

È già accaduto. Con i rilevatori di campi magnetici ai poli terrestri sono entrati in fase quando tutto il mondo si sintonizzava e soffriva per le vittime dell'attentato alle Twin Towers, o con i casi riportati dal dott. Bernie Siegel relativi a pazienti ignari di essere oggetto della

preghiera a distanza di gruppi di preghiera e i quali miglioravano maggiormente e più in fretta dei gruppi di controllo.

Accade nella mia pratica. Genitori di pazienti psicotici che imparano a lavorare con le proprie energie ed emozioni per aiutare i figli in maniera letteralmente sinergica, quando, con il mio gruppo di lavoro SurfinthebrainLAB, li mettiamo al centro di lavori di meditazione collettiva, e in quella stessa giornata,

a chilometri di distanza, ignari, sentono accadere dentro di sé cambiamenti e raggiungono *insight* nuovi e improvvisi.

Non c'è magia in questo, non c'è fantasia, semplicemente lavoro di carattere energetico.

Io stessa applico questo filone con una totale neutralità, una completa sospensione del giudizio, come un semplice, rigoroso, curioso osservatore di ciò che accade.

Credo che ciò che la fisica

quantistica e la scienza delle energie va dispiegando di fronte a noi non possa essere scotomizzato. Sono un medico e come tale desidero prima di tutto una conoscenza rigorosa di quanto affermo, ma non ho paura del nuovo.

Mi venne detto una volta che con intelligenza si può parlare di tutto. Mi fu detto dal prof. De Benedittis, già citato mio insegnante di ipnosi. Avevo poco più di vent'anni e da allora così ho fatto sempre.

La mia deontologia professionale mi impone anche di non creare falsi miti e false illusioni e dunque debbo al contempo dire che il punto cruciale non è tanto che non sia vero che siamo fatti di energia e che tutto sia Uno, completamente interconnesso; questo è vero, troppe evidenze oggi lo indicano e chi non lo contempla rischia di essere presto desueto. Il punto è un altro: non siamo capaci ancora di padroneggiare appieno

questa dimensione dell'energia che sta alla base di tutti i fenomeni di questa nostra dimensione, non la sappiamo manovrare coscientemente in modo soddisfacente e per questo nessuno può darvi a oggi la certezza che potrà davvero, in modo prevedibile, attivare questi meccanismi energetici dentro di voi. Per questo è comprensibile che la medicina convenzionale non vi si sia ancora avvicinata.

Non è possibile, a oggi, applicare

al campo energetico il paradigma di diagnosi, prognosi e terapia, prevedibilità degli effetti terapeutici e così via. I dispositivi di cui disponiamo per misurare il campo energetico di un individuo in termini specifici non sono ancora molti né validati. Questo non significa che il campo energetico non esista e non vi si possa interagire. Ma presuppone la vostra scelta, la vostra assunzione di responsabilità e un'instancabile attività di ricerca ed esperienza.

Tuttavia, se pensiamo anche alle energie dei sei miliardi di persone viventi oggi sulla Terra, cominciamo a percepire il potere che la nostra volontà collettiva rappresenta in termini di destino umano.

Personalmente credo nel valore di lavorare insieme per raggiungere quell'obiettivo. Questa potrebbe rivelarsi la più grande sfida del terzo millennio.

A questo punto, dunque, avete

compreso il Quarto Principio dell'Anatomia della Guarigione: la nostra vita e la vita tutta intorno a noi hanno un'esistenza energetica. Esiste una completa interconnessione, una matrice che sottende la materia in cui le leggi spazio-temporali non esistono più. Esistono vibrazioni e possibilità di trasformazioni istantanee.

Questo rende ragione delle intuizioni millenarie circa il ruolo

creatore della parola e del potere di quelle tecniche che saltano il livello materico e partono dalla parola, dalle immagini, dal sentire, come la preghiera, i *mantra*, le visualizzazioni, l'ipnosi e così via. Neuroscienze e fisica quantistica oggi supportano le tradizioni spirituali più antiche con evidenze assolutamente non più trascurabili.

Ma se la matrice funziona con principi di non località, olografici, secondo un tempo non lineare,

nell'istantaneità e in modo vibrazionale, quale parte di noi vi può interagire se non quella sulla cui esistenza si arrovellano scienziati, filosofi, religiosi di tutti i tempi? Quella parte invisibile, vibratile, senza tempo, non locale cui diamo il nome misterioso di "anima"?

La fisica stessa finisce per condurci a dover almeno ipotizzare la presenza di una anima che tenga unita la realtà visibile e la realtà quantistica. E la ricerca dell'anima

come via di guarigione totale è il Quinto Principio dell'Anatomia della Guarigione.

PER APPROFONDIRE

Già nel secolo scorso la fisica quantistica ha modificato radicalmente la visione della realtà. Non mi dilungo qui in una disamina di tutti gli esperimenti e le ricerche svolte dal ’900 a oggi perché significherebbe scrivere un trattato di fisica quantistica, cosa di cui non avrei le competenze e che esula dagli scopi di questo libro, ma, come

invece in questo capitolo relativo ai Sette Principi di Anatomia della Guarigione mi propongo di fare, esplicherò di seguito gli snodi quantistici fondamentali e scientificamente affidabili che è essenziale che ora conosciate, perché hanno una ricaduta incontrovertibile e potente sulle vostre credenze in merito a malattia e guarigione.

Proprio con questo intento, citerò testualmente le parole di diversi fisici, perché ritengo che nulla meglio

delle fonti stesse possa in questo caso fornire la base scientifica per i Principi di Anatomia della Guarigione che sto affermando.

A. LA REALTÀ CHE PERCEPIAMO MEDIANTE I CINQUE SENSI NON È LA VERA E DEFINITIVA REALTÀ

Gli scienziati, agli inizi del secolo scorso, ritenevano di poter scoprire l'elemento fondamentale dell'universo, cioè la particella più piccola dalla quale tutta la materia origina. Invece rimasero del tutto stupiti nello scoprire che il mattone fondamentale della materia non esisteva e, al contrario, l'essere appariva come un'onda di infinite possibilità, intrecciate e

connesse. La vita non proveniva da particelle subatomiche: gli oggetti materiali solidi della fisica classica, che tali in effetti appaiono ai nostri occhi, in realtà altro non sono che onde, e la loro essenza materica si dissolve in configurazioni di onde di probabilità.
Mano a mano che la fisica scende negli strati subatomici più piccoli, tutto l'universo

così apparentemente materiale rivela che la sua essenza fondamentale è pura energia immateriale, una sorta di intelligenza più profonda, la coscienza della natura stessa. Tutta la materia è energia e l'energia si rivela organizzata in funzioni di onda, e a un livello sottostante all'energia c'è l'informazione, la matrice. Il concetto è già espresso nei *Veda*, dove si legge che ogni

particella, ogni corpo, ogni aspetto dell'esistenza sono espressione di una informazione che attraverso il cervello o la mente interpretiamo come il mondo fisico. Dalle particelle alle stelle, dai pianeti alle rocce e a tutti gli esseri viventi, tutto ciò che esiste appare come materia ma non è materiale. Sono tutte onde complesse nel vuoto quantico, espresse con

una certa specifica frequenza di vibrazione, che origina dunque da un campo di energia.

Anche quello che chiamiamo "vuoto", in questa prospettiva è vuoto quantico. Il vuoto quantico non è il nulla ma è assai più simile al kasma (il burrone, l'universale, lo sbadiglio cosmico) della filosofia greca antica o all'*Ain*

(Nulla – אין) e *Ain Soph* (Illimitatezza – (אין סוף della *Kabalah* ebraica: il campo della creazione, il campo di tutte le possibilità in attesa di essere fatte precipitare nell'atto creativo, in attesa che la loro energia venga così rallentata da divenire materia, come ben spiegato in tutta l'esegesi ebraica e nel particolarissimo testo QSE di Emiliano Soldani.

Tutta la materia è infatti caratterizzata da una frequenza e una lunghezza d'onda specifiche cioè con un certo numero di cicli d'onda per secondo. Anche noi ora, in questo momento, abbiamo una funzione d'onda complessa che ci sottende.
Ecco dunque perché il nostro corpo fisico, gli alberi, gli oggetti materiali che vediamo e utilizziamo, nella realtà più

profonda non sono solidi, separati tra loro e statici come appaiono alla vista.
I nostri sensi selezionano dunque una porzione di "cambiamento", la bloccano in fase in modo da poterla così percepire come una realtà fissa, ma in realtà la vibrazione universale non ha pause, come del resto avviene nel nostro stesso corpo ove la danza delle cellule si rinnova in ogni

istante. La vita stessa si rinnova continuamente e compie scambi continui. Vi è un flusso continuo di energie che noi non percepiamo con i cinque sensi, così come non constatiamo gli scambi di queste particelle con altre particelle dell'universo. Pensiamo al rinnovamento del nostro corpo, che sfugge alla nostra percezione, eppure il nostro corpo fisico è fatto

anche di particelle subatomiche che sono parte della materia dell'universo.
Ne deriva a questo punto che non vi è una reale separazione tra gli oggetti della materia. Lo spazio tra noi e la materia solida è ricolmo di energie. Energie che vibrano a frequenze superiori di quelle osservabili.
Del resto noi vediamo con i nostri occhi soltanto lo spettro

di quello che appunto si chiama “visibile”, e già i raggi ultravioletti, sulla cui esistenza nessuno è in dubbio, visto che tra le varie cose li utilizziamo tanto per abbronzarci quanto per i processi di sterilizzazione, non sono visibili ai nostri occhi. Vi è dunque una matrice comune fatta di un *continuum* di energie.

I nostri cinque sensi sono organizzati per percepire gli oggetti come tridimensionali e solidi. Ma nella realtà quantica la solidità non esiste, esiste solo energia che vibra a varie frequenze. La fondamentale unicità dell'universo, afferma F. Capra nel famoso testo *Il tao della fisica*, è «caratteristica principale dell'esperienza mistica, è anche una delle più importanti

rivelazioni della fisica moderna. Essa diviene evidente a livello atomico e si manifesta tanto più chiaramente quanto più si penetra in profondità nella materia, fino al mondo delle particelle subatomiche. I costituenti della materia e i fenomeni fondamentali ai quali essi prendono parte sono tutti in rapporto reciproco, interconnessi e

interdipendenti; non possono essere compresi come entità isolate, ma solo come parti integrate del tutto. Per quanto ci addentriamo nella materia, la natura non ci rivela la presenza di nessun “mattone fondamentale” isolato, ma ci appare piuttosto come una complessa rete di relazioni tra le varie parti del tutto. Queste relazioni includono, inoltre, sempre l’osservatore».

I corpi fisici sono distanti e separati, solo se osservati sotto il profilo della loro forma, poiché in realtà essi con le loro vibrazioni sono in contatto tra loro.
Comprendete dunque come l'idea stessa della separazione tra individuo e natura è *maya*, il velo illusorio delle filosofie spirituali orientali, le quali hanno da sempre affermato

che l’uomo non è un essere isolato, in quanto tramite le energie sottili emanate è in contatto con l’universo. La nostra vita non è separata dalle altre. Come il Sole si estende tramite i suoi raggi al di là del suo corpo fisico, così l’uomo, grazie alle sue emanazioni, si diffonde nello spazio, anzi, l’uomo cammina nello spazio, in questa immagine potente che ci fornisce Aïvanhov nelle

Leggi della morale cosmica (Prosveta, 2000).
Così Erwin Laszlo in *Scienza e Conoscenza* (n. 27/2009, pag. 34) parla della nostra vita come di una immensa rete nella quale esistono "connessioni transpersonali" che «collegano la consapevolezza degli individui alla consapevolezza e al corpo di altre persone, a prescindere dal tempo e dalla distanza».

Lo stesso autore ci dipinge un cosmo che «non è fatto di cose e di eventi separati, di spettatori esterni e di uno spettacolo impersonale […] Si tratta di un intero, di un tutt'uno. A differenza del mondo despiritualizzato della fisica classica, il cosmo non è frammentato in cose materiali e nei domini disgiunti della vita e della mente […] La recente scoperta dell'unità

dell'universo è frutto di ricerche approfondite, basate su osservazioni e messe alla prova tramite esperimenti. Essa fornisce una visione del tutto diversa del mondo rispetto all'immagine meccanicistica, materialistica e frammentata insegnataci a scuola. Un cosmo connesso, coerente e unito, che richiama un antico concetto presente nella tradizione di ogni civiltà;

un cosmo nuovamente impregnato di spirito» (E. Laszlo, *Risacralizzare il cosmo*, cit. pag. 239).

Le voci dei fisici che riportano lo spirito nel cosmo sono così tante che mi pare davvero incredibile che non siano ancora ascoltate universalmente. Già lo stesso Erwin Schrödinger, Premio Nobel per la fisica nel 1933,

affermava che la pluralità di oggetti che percepiamo è soltanto un'apparenza, non è reale. Gli faceva da eco Roger Penrose, famoso fisico e matematico inglese, sostenendo che «la realtà è una cospirazione creata dall'illusione dei sensi».
E ancora, James Jeans, fisico e matematico inglese: «Quando consideriamo noi stessi nello spazio e nel tempo,

le nostre coscienze sono ovviamente come individui separati di una particella-immagine, ma quando passiamo al di là dello spazio e del tempo, forse esse possono diventare ingredienti di un singolo continuo flusso di vita. Come avviene con la luce e l'elettricità, così può avvenire con la vita; i fenomeni possono essere come individui che conducono esistenze separate

nello spazio e nel tempo, mentre, nella realtà più profonda, oltre lo spazio e il tempo, noi tutti possiamo essere membra di un unico corpo».
Anche David Bohm sottolineava l'unità della vita: «Nonostante la sua apparente solidità, l'universo è in realtà un ologramma gigantesco (gigantesco a misura nostra) e splendidamente dettagliato.

Sono gli elettroni che, con i loro balzi quantici, conferiscono massa e volume al nucleo dell'atomo dandoci la "percezione" della solidità dei corpi di materia. Il motivo per cui le particelle subatomiche restano in contatto, indipendentemente dalla distanza che le separa, risiede nel fatto che la loro separazione è in verità un'illusione. A un livello di

realtà più profondo, tali particelle non sono entità individuali ma estensioni di uno stesso organismo fondamentale».
Anche Albert Einstein aveva osservato che «un essere umano è parte di un tutto che chiamiamo "universo", una parte limitata nel tempo e nello spazio. Sperimenta se stesso, i pensieri e le sensazioni come qualcosa di separato dal resto,

in quella che è una specie di illusione ottica della coscienza. Questa illusione è una sorte di prigione che ci limita ai nostri desideri personali e all'affetto per le poche persone che ci sono più vicine. Il nostro compito è quello di liberarci da questa prigione, allargando in centri concentrici la nostra compassione per abbracciare tutte le creature viventi e tutta la natura nella sua bellezza».

B. UNA SCOPERTA FONDAMENTALE PER IL SUPERAMENTO DELLA VISIONE PARZIALE DELLA REALTÀ ESTERIORE

ELABORATA DAI CINQUE SENSI È IL COSIDDETTO ENTANGLEMEN

Era il 1982 e il fisico francese Alain Aspect ebbe per la prima volta la prova di questo miracolo che invece è semplicemente naturale.

L'*entanglement* riguarda infatti uno stato prettamente fisico di legame indissolubile tra due particelle elementari – come per esempio due elettroni o due fotoni – che hanno interagito almeno una volta. Il legame è di natura quantistica e significa che entrambe le particelle si comportano come un tutt'uno. In un esperimento che ha fatto epoca, Aspect osservò che, se

si cambiava una proprietà (come lo spin o la polarizzazione) della prima particella, anche la stessa proprietà dell'altra cambiava istantaneamente; l'effetto si realizzava a qualunque distanza le particelle si trovassero l'una dall'altra, fosse essa anche di miliardi di chilometri.
In seguito fisici teorici come Brian Josephson, fisici

sperimentali come Robert Jahn e psicologi sperimentali come Dean Radin e Roger Nelson hanno tratto dal principio dell'*entanglement* la base per comprendere i cosiddetti "poteri telepatici" e i casi di "coscienza collettiva": non solo si tratta di eventi reali, ma fondamentalmente essi rappresentano uno stato di *entanglement* tra le coscienze di due o più persone separate,

le quali così riescono a comunicare in maniera istantanea in base a un meccanismo fisico simile alla risonanza.
L'*entanglement*, come scriveva Massimo Teodorani nel bel libro *L'intreccio nel mondo quantistico: dalle particelle alla coscienza*, «è una proprietà teoricamente e sperimentalmente dimostrata delle particelle elementari, ma

alcuni indizi piuttosto recenti fanno ritenere che esso si realizzi in una forma speciale anche nella scala biologica, nella scala psichica e nella scala cosmologica».

C. LA REALTÀ È CREATA DALL'OSSERVAT

Date queste premesse non si può non osservare l'evidenza di un punto cruciale che ha ricadute essenziali su tutta la nostra *weltanschauung*, la nostra visione del mondo, delle cose e di noi stessi: la realtà è creata o co-creata, se si

preferisce, dall'osservatore. A partire dal principio di indeterminazione di Heisenberg, l'osservatore umano non è necessario solo per osservare le proprietà di un oggetto, ma è necessario anche per determinare queste proprietà. Nella fisica atomica non possiamo parlare delle proprietà di un oggetto in quanto tale: esse hanno un significato solo nel contesto

dell'interazione dell'oggetto con l'osservatore. Come affermava Niels Bohr, «le particelle materiali isolate sono astrazioni, poiché le loro proprietà sono definibili e osservabili solo mediante la loro interazione con altri sistemi».
Se la mente dell'osservatore, con la sola intenzione di osservare, incide sulla realtà dei fenomeni osservati, ciò

vuol dire che il nostro pensiero, le nostre intenzioni hanno una influenza sulla materia che compone anche la nostra struttura.
Così Pagels nel libro *Il codice cosmico* afferma: «La vecchia idea che il mondo esista effettivamente in uno stato definito non è più sostenibile. La teoria quantistica svela un messaggio interamente nuovo: la realtà è in parte creata

dall'osservatore […] La situazione si presenta paradossale al nostro intuito, perché stiamo cercando di applicare al mondo reale un'idea dell'oggettività che sta solo nelle nostre teste, una fantasia».

A questo proposito, il fisico John Wheeler conia il termine "partecipatore": in una realtà materiale che non può più essere intesa come "qualcosa

che sta fuori" con un osservatore separato da essa, il termine "osservatore" non ha più senso.
L'osservatore è un partecipatore e la sua coscienza crea il mondo.
Questo vale per la realtà esterna tanto quanto per quella interna, compresa dunque la nostra salute e la guarigione di cui quest'opera si occupa.

Cito integralmente a questo proposito un passaggio del grande Francisco Varela, protagonista di straordinarie conversazioni tra spirito e scienza con Sua Santità il Dalai Lama, che ho avuto la fortuna di vedere non molto tempo prima che ci lasciasse. «Non possiamo semplicemente considerare l'oggetto come qualcosa che esiste in modo indipendente, "là fuori".

L’oggetto emerge a causa della nostra attività e così, in effetti, noi e gli oggetti co-emergiamo, coderiviamo. Da quest’incarnazione enattiva derivano due conseguenze. Se la mente non è nella testa, dove mai si trova? È precisamente questo uno dei passaggi più rilevanti: è in questo non-luogo della co-determinazione di interno ed esterno, tanto che non si può

affermare che è fuori o che è dentro. L'altra conseguenza che ne consegue, meno comune, è che la mente non può essere separata dall'organismo inteso nella sua totalità. Siamo portati a pensare che la mente sia nel cervello, nella testa, ma il fatto è che l'ambiente comprende anche il resto dell'organismo; implica che il cervello sia intimamente collegato a tutta

la muscolatura, all'apparato scheletrico, all'intestino, al sistema immunitario, agli equilibri ormonali e così via. Questo rende il tutto un'unità estremamente salda. In altre parole, l'organismo, in quanto reticolo di elementi completamente codeterminantisi fa sì che le nostre menti siano, letteralmente, inseparabili non solo dall'ambiente esterno, ma

anche da quello che Claude Bernard già chiamava il *milieu interieur*, il fatto che noi non abbiamo solo un cervello ma un intero corpo. Per qualche strana ragione, nella tradizione occidentale c'è la bizzarra percezione che la materia possa essere sì supporto della mente, ma che la mente non abbia diretta influenza sulla materia. Bene, si può dimostrare che questo è

sbagliato» (Francisco Varela, “Quattro pilastri per il futuro della scienza cognitiva”, in *Pluriverso*, anno V n. 2, aprile-giugno 2000).

D. LE VERITÀ SCIENTIFICHE RELATIVE ALLE PARTICELLE SUBATOMICHE SONO ESTENSIBILI ANCHE AI

COMPORTAMEN UMANI

Per diversi anni, sebbene io abbia amato e studiato la fisica delle particelle fin dai tempi del liceo e della mia visita da giovane studentessa al CERN di Ginevra, non ho voluto parlare, in nessuna conferenza o corso, di fisica quantistica né tantomeno di medicina

quantistica. La ragione risiedeva nel fatto che non vi erano sufficienti prove che i risultati degli esperimenti sulle particelle fossero validi anche nel campo dell'umano. Anzi, l'obiezione che veniva posta era proprio che tali fenomeni, veri nell'infinitamente piccolo, non potessero regolare invece il campo macroscopico delle nostre vite materiali e fisiche. Molti osservavano come,

parlando di cambiamenti subatomici, si compisse un salto logico illecito qualora si cercasse di estendere ai comportamenti umani le verità scientifiche relative alle particelle subatomiche. Naturalmente vi erano altrettanti argomenti a favore del fatto che le energie del mondo interiore sono anche esse particelle e onde, e siamo noi stessi costituiti dalla stessa

materia-energia.
Il premio Nobel Wigner ha affermato, a questo proposito, che «non vi sono evidenze che l'accuratezza della meccanica quantistica incominci a svanir via via che aumenta la grandezza del sistema e la linea divisoria tra sistemi microscopici e macroscopici non è certamente molta netta» (l'affermazione è riferita da L. Dossey, *Spazio, tempo,*

medicina cit., pag. 165, sulle relazioni tra comportamento delle particelle subatomiche e il comportamento umano, cfr. ivi pag. 171 e segg.). Ma si trattava di diatribe teoretiche. La fisica quantistica aveva, dunque, illuminato, anche se non completamente, le radici del mondo manifesto mostrandoci che, oltre alla realtà sensibile e visibile ai nostri occhi, grazie alla quale

possiamo vivere l'esperienza della nostra vita differenziata ed evolvere sulla Terra, esiste una realtà quantica ove tutto è interconnesso e interdipendente, dove il vuoto e la solidità non esistono. Tuttavia mancavano quelle prove neurofisiologiche che avvalorassero l'intuizione che la distanza tra la scienza e le antiche tradizioni spirituali non dovesse più avere luogo.

Poi sono venuta a conoscenza degli studi di Stuart Hameroff, anestesiologo e docente presso l'Università dell'Arizona, il quale, attraverso lo studio dei microtubuli, ha suggerito che l'elaborazione quantistica possa realizzarsi all'interno del cervello. I microtubuli fanno parte degli organelli del citoscheletro, la componente strutturale della cellula, e

hanno il compito di trasportare le sostanze nutritive dal corpo centrale fino al terminale assonico del neurone. Per esempio, Hameroff ha osservato che l'anestesia funziona in base a un effetto esercitato sui microtubuli. Poiché a oggi la ricerca ha collegato la coscienza al potere computazionale della mente, ovvero alle capacità di elaborazione di informazioni

della stessa, i microtubuli potrebbero agire come moduli di elaborazione dell'informazione. Ebbene, con un numero di neuroni pari a 10 alla undicesima, con circa 10000 sinapsi a neurone e una frequenza di *switch* di mille volte al secondo, il numero di operazioni che il cervello è in grado di elaborare è di 10 alla diciottesima. Se in questo computo venissero coinvolti i

microtubuli, il numero di computazioni salirebbe a dieci alla ventisettesima. Provate a immaginare 10 alla ventisettesima processi al secondo…
Questo significa che la natura di questi fenomeni sarebbe così infinitesima da rientrare perfettamente nelle leggi della fisica quantistica e non certo della fisica classica.
Ed ecco qui, nei mattoni

primari del nostro funzionamento cerebrale, le leggi dell'invisibile e del sottile. Ecco un esempio della connessione con la matrix energetica su cui si è a lungo speculato.

E. LA FISICA QUANTISTICA E LE NEUROSCIENZE GIUNGONO OGGI A POSTULARE L'ESISTENZA DELL'ANIMA

Qualche anno fa, a Milano, all'Accademia di Scienze e Lettere si è svolto un convegno intitolato "L'anima: profili del dibattito storico e scientifico", durante il quale diversi studiosi di alto livello hanno discusso di "anima", tra storia, scienza e filosofia.
La cosa straordinaria è che tutte le voci neuroscientifiche presenti hanno difeso sempre

più l'esistenza di questo aspetto non misurabile dell'uomo.
Nel comitato scientifico spiccavano nomi della filosofia, della scienza e della medicina, un po' come accade da tempo negli USA presso il Mindsightinstitute, dove psichiatri, neuroscienziati, filosofi e yogi, con lo straordinario contributo dello stesso Dalai Lama, ricercano

insieme.
Così in quei giorni è stato possibile vedere dialogare insieme Antonio Padoa-Schioppa (storico), Ugo Amaldi (fisico del CERN), Vittorino Andreoli (psichiatra), Alessandro Ghisalberti (filosofo), Paolo Mazzarello (medico), Faustino Savoldi (neurologo), Franco Buzzi (teologo), Luca Vanzago (filosofo), Luigi Agnati

(fisiologo e neurobiologo) e Giovanni Berlucchi (fisiologo e neurologo) e molti altri.
Ciò che emerse incontrovertibilmente da tutti i partecipanti fu l'assoluta "necessità" scientifica di postulare l'esistenza dell'anima per spiegare il vissuto del soggetto.
Solo la divulgazione scientifica meno rigorosa, infatti, ha portato a un diffuso modo di

concepire in termini fisicistici (materiali) i processi che determinano le funzioni psichiche, emotive e cognitive dell'uomo.
In realtà, provare (e non semplicemente dire a parole) la non esistenza di entità concettuali così forti, come Dio e anima, invisibili perché immateriali, è impresa del tutto impossibile.
E sono le stesse neuroscienze

a difendere l'anima. Esse infatti verificano sperimentalmente che non è il neurone ad avvertire lo stato di depressione, di angoscia o di serenità, e che le reazioni nell'interiorità del soggetto sono elaborazioni dell'anima, ossia del vissuto peculiare del soggetto umano.
Oltretutto, come non considerare che la millenaria riflessione sull'anima abbia

costituito proprio il campo base della ricerca da cui si sono poi sviluppate le varie branche della psicologia e delle neuroscienze?

Ciò detto, tornando alla fisica quantistica, molti studiosi si sono chiesti giustamente: quale mente tiene unite le due realtà, quella visibile e quella quantistica? Quale forza organizza tutte le energie e le

informazioni del campo quantico, lega le particelle quantiche per creare atomi e unire gli atomi per dare vita alle molecole e in seguito alle strutture fisiche che noi vediamo e tocchiamo? Se c'è una mente organizzatrice, dov'è?
Lo stesso Max Planck affermava: «Tutta la materia ha origine ed esiste solamente in virtù di una forza […]

dobbiamo supporre che dietro questa forza ci sia una mente consapevole e intelligente. Questa mente è la matrice di tutta la materia».

Come abbiamo già visto al punto (b), una scoperta scientifica fondamentale per evidenziare l'esistenza di una realtà più sottile discende dal fenomeno dell'*entanglement* ("intreccio").

L'*entanglement* supera un altro principio che pare ovvio per i nostri cinque sensi, cioè quello della località. Per esempio, secondo il principio di località, il pallone può colpire il muro se è vicino al muro, o se in grado di mettere in moto meccanismi che, passo dopo passo, giungano fino al muro. Il principio di località implica una successione lineare di eventi.

Nella realtà subatomica, invece, la distanza non è rilevante. «Il fenomeno della non località enunciato dalla prima legge della fisica quantistica spiega che in ogni accadimento naturale si produce un effetto in cui, con perfetta sincronia, accordo e compartecipazione, l'osservatore, l'osservato e l'evento fisico, nelle loro parti individuali, sono totalmente

coinvolti nello stesso processo in divenire di cui sono co-autori reciprocamente influenzabili e delocalizzati […] in pratica, la totalità dell'universo, tutto interconnesso in ogni sua parte, sembra essere presente al di là dello spazio-tempo, in ogni luogo e tempo» (V. Marchi, *La scienza*, pag. 281). Ne deriva che, in un mondo non localizzato, le connessioni

si realizzerebbero a una velocità maggiore di quella della luce in quanto avverrebbero all'istante. Esiste dunque una Mente non locale, non localizzabile nel tempo e nello spazio.

Il già citato astrofisico Teodorani afferma: «Dove si situano tutti quei meccanismi di derivazione quantistica in grado di determinare coerenza

e sincronicità? Sembra che tutto ciò abbia origine nel vuoto, o per la precisione in quel "vuoto subquantistico" di cui parla il filosofo e fisico ungherese Erwin Laszlo. Il vuoto sarebbe la matrice di tutta la realtà da cui sarebbe nato l'universo come fluttuazione quantistica. Il vuoto non è realmente vuoto ma è un ribollire di particelle, come fu provato da un

importante esperimento del fisico olandese Hendrik Casimir (allievo e amico di Wolfgang Pauli) che dimostrò l'esistenza della cosiddetta "energia di punto zero". Sembra che il vuoto possa essere stimolato e che lì alberghino unite indissolubili sia la mente che la materia dell'universo … È il regno dove nascono i quanti, ovvero le particelle elementari e dove

ogni particella ed essere vivente è connesso. Esso sarebbe anche la matrice della coscienza dell'universo, e allo stesso tempo il deposito di memoria di tutto quanto accade, è accaduto o accadrà… Alcuni scienziati sono partiti dal vuoto per ritrovarsi nel concetto di sincronica interconnessione e unità nel tutto. Altri scienziati, come il fisico quantistico

David Bohm sono approdati al cosiddetto “ordine implicato” per descrivere quel regno astratto che sta alla base di tutta la materia conosciuta e che ne costituisce la coscienza… Il fisico Marco Todeschini riprendendo e rielaborando una antica concezione cartesiana dell’universo ha definito questo regno come “etere”, mentre il fisico quantistico

Wolfgang Pauli assieme allo psicologo del profondo Carl Jung hanno posto queste basi nel cosiddetto “inconscio collettivo”. C’è buona ragione di ritenere che inconscio collettivo, etere, vuoto, ordine implicato… rappresentino differenti modi di nominare esattamente lo stesso concetto che è la matrice dell’unità e sincronicità dell’Universo»
(cfr. Massimo Teodorani,

Sincronicità, Macro Edizioni, 2006, pagg. 103-104).
È incredibile e straordinario come la nozione secondo cui tutto è collegato per via sottile sia nuova per la scienza (e ancora fatichi a essere accettata e divulgata come dovrebbe) e così antica per la saggezza spirituale.
Come afferma il prof. Krippner, «per parafrasare il fisico Sir James Jeans, spesso

sembra che l'universo sia strutturato più come una grande mente che come un regno fisico. Questa visione implica il fatto che la materia sia più un pensiero che una sostanza inerte e senza vita, e che anche una roccia possegga una qualche coscienza. Questo modo molto antico di guardare la vita dell'universo sembra risolvere anche i paradossi introdotti dalla moderna fisica

quantistica. Sembra che la scienza stia finalmente bussando alla porta della spiritualità».
Comprendete, dunque, che i nostri bisogni spirituali non sono solo una memoria del nostro passato di tribali animisti. Noi cerchiamo l'anima nella natura e l'alleanza con queste forze non in virtù di un retaggio antico di religiosità di esseri

primitivi, ma perché lo spirito di cui siamo in ultima analisi fatti necessita di connettersi con ciò che è di ugual natura, quel "fondo spirituale del reale" felicemente espresso da Lothar Schafer ("L'importanza della fisica quantica nel pensiero di Teilhard de Chardin e in una nuova prospettiva dell'evoluzione biologica", *Un futuro per l'uomo* n. 9/2005).

2.6. PIANI DI ESISTENZA E RICERCA DELL'ANIMA COME VIA DI GUARIGIONE TOTALE

Il concetto di immagine individualizzata dell'anima ha una storia lunga e complicata; compare sotto le più svariate forme in quasi tutte le culture e i suoi nomi sono

legioni. Soltanto la nostra psicologia
e la nostra psichiatria l'hanno espunto dai loro testi. Nella nostra società, le discipline che si occupano dello studio e della terapia
della psiche ignorano un fattore che alcune culture considerano il nucleo della personalità e il depositario del destino individuale: l'oggetto centrale della psicologia, la psiche o anima, non

entra nei

libri ufficialmente dedicati al suo

studio e alla sua cura!

James Hillman

Ho osservato spesso nel corso delle terapie con tanti pazienti diversi, e nel corso della mia stessa vita, che la malattia è in ultima analisi un distacco dall'anima.

Il distacco può avvenire per frantumazione in pezzi, per

schiacciamento, per smarrimento o soffocamento dell'anima, ma in un modo o nell'altro il rizoma della sofferenza, la sua radice germinale risiede in questa disconnessione.

Ho osservato questo attraverso l'esperienza, e l'esperienza serve per farci ricordare ciò che nel profondo sappiamo da prima, ciò che appunto la nostra anima sa.

L'ho osservato molto prima che le scienze fisiche cominciassero a riportare in superficie l'anima,

affondata nell'esaltazione positivista di un'epoca della *techne*, per citare Galimberti, che mi ha sempre irritata per quel modo in realtà semplicistico di fare ricorso al meccanicismo e spiegare tutto con il vuoto e con il caso.

Come disse lo stesso Hillman durante un'intervista, per il pensiero psicologico scientifico «siamo il prodotto del Big Bang, avvenuto miliardi di anni fa, che alla fine ha prodotto la vita, che alla fine ha

prodotto esseri umani, e via dicendo. E io? Io sono un caso – un risultato – e perciò una vittima».

Questo è stato il prodotto dell'epoca della techne, e in questa visione del mondo e delle cose, che ha sotteso una larga fetta della psicologia scientifica contemporanea, ciò che viene perduto è il senso del vivere. Se, infatti, le cose stanno così, tutto deriva dal caso e dal vuoto, allora non c'è ragione per nessuno di esistere o fare qualcosa.

Quello che osservavo sull'anima e sulla guarigione, così, lo tenevo per me e per i miei pazienti, vittima anche io della paura di dir qualcosa che non si può dimostrare.

Perché, in ultima analisi, l'anima non si dimostra come un teorema, neppure oggi che le neuroscienze più avanzate e la fisica quantistica ne reclamano persino l'esistenza, come spiegherò più oltre.

Per entrare in contatto con l'anima

dovete necessariamente compiere un salto, fare uno switch da un piano di esistenza all'altro.

Se l'anima è appunto la regina della matrice che sottende la materia, la regina delle leggi non lineari, dove spazio, tempo e localizzazione non esistono, allora come spiegarla con le leggi del mondo visibile?

Impossibile. Come cercare di respirare nel mondo sottomarino attraverso i polmoni. Eppure l'ossigeno vi è anche lì e con

branchie adeguate come quelle di un pesce potete respirare.

Dunque, per respirare nei luoghi dell'anima, serve la metamorfosi in un altro stato, e ciò che più colpisce è che è nella metamorfosi stessa che accade la guarigione, ed è completa.

Guarigione anche dalla schiavitù sottomessa a quell'intelletto che di anima non vuol sentir parlare.

Non c'è alcun merito nel difendere la razionalità a ogni costo per poi curarne i danni, creando malati e

malattie figli di quello stesso modello di pensiero.

Come ci può essere felicità se siamo frutto di un casuale Big Bang e poi di casuali reazioni chimiche, e se la coscienza è solo un epifenomeno del cervello? Ma, soprattutto, come poter credere solo alla razionalità, che è solo uno dei tanti strumenti di conoscenza di cui disponiamo?

Accade così la stessa cosa che accade ai sette saggi ciechi di fronte all'elefante: poiché ciascuno ne tasta

una parte diversa, senza vederlo per intero, si convince che l'elefante sia tutt'altro da ciò che è. Chi ne tocca la coda crede che l'elefante sia come una corda, chi ne tocca le zampe che sia come una colonna e così via…

La conoscenza intellettuale serve a questo: scindere in parti e analizzarle. Ma lo sapevano bene già i Greci che il *logos* non basta. Sopra il *logos* vi era infatti il *nous*. *Logos* deriva da *lego*, "parlare", ma originariamente anche "raccogliere",

“enumerare”, “conteggiare”; legare più parole crea un discorso, un discorso che può essere solo interiore, quindi un dialogo interiore, da cui “ragionamento”, perciò “ragione”, cioè la facoltà di compiere ragionamenti. Infatti, con questo termine la filosofia antica indica il pensiero quando esso esprime i suoi contenuti per mezzo della discorsività del linguaggio.

Il *nous*, l’intelletto cosmico, traducibile con “pensiero” o

“intelletto”, è un’espressione introdotta dal filosofo greco Anassagora per indicare il motore originario dell’universo. Esso interviene a mettere ordine nel caos originario ed è il responsabile della creazione e della differenziazione degli elementi.

E né *logos* né nous designavano completamente l’umano.

Vi era infatti “psiche” – da cui appunto derivano i termini “psichiatria” e “psicologia” – che

significa “fiato”, “alito”, “respiro”, e poiché questo è segno e condizione del vivere, anche “vita” e quindi “spirito” e “anima”. “Psiche” deriva dalla radice sanscrita *pu*, *sphu* tradotta nel greco *psy-ch*, “soffiare”, con la stessa relazione di idee con cui si formarono le voci “anima” e “spirito”. Curioso dunque che né la psicologia né la psichiatria si siano più occupate del vero oggetto del loro studio e della loro cura, l’anima.

Invece l'anima è presente come un fil rouge nelle religioni e nelle filosofie.

Platone cita il mito della ghianda secondo il quale, esattamente come avviene per una ghianda che ha in sé la quercia cui darà vita, noi veniamo in questo mondo con un destino, da lui chiamato "paradigma", ed esiste un'immagine individuale di questo destino che appartiene alla nostra anima.

Lo stesso concetto è ripreso da

James Hillman ne *Il codice dell'anima*: «Questo libro intraprende una strada nuova a partire da un'idea antica: ciascuna persona viene al mondo perché chiamata. L'idea viene da Platone, dal mito di Er che egli pone alla fine della sua opera più nota, la *Repubblica*. In breve, l'idea è la seguente. Prima della nascita, l'anima di ciascuno di noi sceglie un'immagine o disegno che poi vivremo sulla terra, e riceve un compagno che ci guidi quassù, un

daimon, che è unico e tipico nostro. Tuttavia, nel venire al mondo, dimentichiamo tutto questo e crediamo di essere venuti vuoti. È il *daimon* che ricorda il contenuto della nostra immagine, gli elementi del disegno prescelto, è lui dunque il portatore del nostro destino. Secondo Plotino (205-270 d.C.), il maggiore dei filosofi neoplatonici, noi ci siamo scelti il corpo, i genitori, il luogo e la situazione di vita adatti all'anima e corrispondenti, come racconta il

mito, alla sua necessità. Come dire che la mia situazione di vita, compresi il mio corpo e i miei genitori che magari adesso vorrei ripudiare, è stata scelta direttamente dalla mia anima, e se ora la scelta mi sembra incomprensibile, è perché ho dimenticato».

Straordinario che lo stesso mito esista nella *Kabalah*. Ma anche i mormoni lo contemplano, le religioni africane e persino le tradizioni orientali, induista e buddista, che lo

legano sì alla reincarnazione e al *karma*, ma parimenti contemplano l'idea che si giunga in questo mondo con un destino particolare. Così tutte queste culture, in tutto il mondo, hanno una comprensione simile dell'esistenza umana. Solo la psicologia occidentale non ce l'ha o l'ha perduta, ritengo appunto per la carenza di dati scientifici circa l'esistenza dell'anima.

Dunque, cos'è l'anima, di cui si

deve dimostrare l'esistenza?

Molto dipende da come si definisce l'anima. Se la si intende in senso cartesiano, come una sorta di fantasma che si aggira all'interno del corpo umano, come uno "spettro nella macchina", allora inevitabile è rispondere con il titolo di un editoriale apparso su un fascicolo di *Nature-Neuroscience* nel 2002:

"Sorry, your soul just died"

("Spiacenti, la vostra anima è appena deceduta"). E, come mi ha insegnato

l'amato prof. Gioacchino Molteni, sacerdote e teologo universitario che insegnava filosofia al Liceo Classico del Collegio San Carlo partendo dal Big Bang, quell'anima non è morta da oggi, ma almeno dal tempo di Kant.

Questo, però, non è l'unico modo di definire l'anima…

Come sempre, voglio partire dalla parola che la designa.

Ho già parlato della radice del concetto, *psyche*, dal quale facilmente si giunge all'idea di

ispirazione aristotelica che l'anima sia una forma del corpo vivente.

L'idea viene mirabilmente ripresa da Vito Mancuso nel libro *L'anima e il suo destino* (2007): l'anima è una forma del corpo vivente, è l'energia che rende possibile la vita, nelle sue manifestazioni più elementari, come quelle vegetative, fino alla capacità del corpo di svolgere funzioni superiori come pensare, volere e via dicendo.

La presenza nel cervello o meglio

nei cervelli (sappiamo oggi, infatti, che anche cuore e intestino sono piccoli cervelli) di questa capacità è l'anima. L'anima è, in ultima analisi, ciò che distingue un cervello vivo da uno morto, un cervello attivo da uno con elettroencefalogramma piatto.

Ebbene, se l'anima è questo, allora non solo non c'è motivo per dire che è morta, ma proprio le neuroscienze, con gli studi sul cervello e la coscienza, mostrano che questo concetto, inteso proprio come

coscienza, è l'unico davvero in grado di spiegare la vita.

Anima è dunque ciò che rende un corpo animato, quel plus di energia che lo anima.

Cosa rende un corpo animato? Il fatto che possa muoversi, avere una qualche dinamica di movimento.

Osservate una pietra o un qualsiasi oggetto. Essi si dicono "inanimati" perché non ne vedete alcun movimento, non li vedete neppure

crescere come accade a una pianta; al limite soltanto modificarsi per una azione di un agente esterno. Se voi poteste vedere il movimento della pietra, allora non potreste più chiamarla inanimata e sareste portati a immaginare anche per la pietra una forma di vita interna. Così identificate la vita nel movimento e, quando esso cessa, sopraggiunge la morte e il corpo diviene inanimato o esanime (*es-anime*), privato dell'anima, che appunto lo animava.

Semplice, no? Così semplice e naturale che non fate nemmeno caso a quanto non possiate prescindere da questo concetto che in fondo è un “a priori”.

Dunque l’anima è ciò che fa muovere. L’anima è il principio di vita essenziale.

Credo possiate comprendere come non si possa prescindere dall’anima se si vuole affrontare il tema della guarigione. Ritengo – e non sono la

sola tra i miei colleghi medici e psicoterapeuti – che il grande malessere espresso dal nostro tempo e la grande emergenza spirituale che oggi viene sempre più avvertita derivino dall'aver interrotto il contatto con l'anima, averla dimenticata o negata e aver dunque costretto l'individuo a vivere senza il principio della sua stessa vita.

L'anima opera in modo assai diverso dalla mente: è quella parte di noi che vede, cerca e si connette alla

bellezza, che la cerca e la trova in qualsiasi momento o situazione, a prescindere da ciò che sta accadendo. È quella parte di noi che trova il significato profondo e immortale delle cose, quella che permette a certi miei pazienti oncologici in cura di dirmi che la malattia tumorale è stata la cosa migliore che gli sia mai capitata perché li ha riconnessi al senso perduto del loro esistere.

Così ha fatto la mia insegnante di

danza del ventre, Licia, che, colpita da un tumore all'ovaio già metastatico, ha compreso come quel tumore fosse giunto a ricordarle il compito della sua esistenza che aveva tralasciato, presa dagli impegni e dai doveri di una vita non completamente sua così, durante il tempo degli interventi e delle terapie oncologiche, ha realizzato il progetto, che era rimasto in sospeso, di diplomarsi insegnante di yoga e creare una disciplina di integrazione

di danza del ventre e yoga. Licia ora sorride e va spesso ripetendo che la malattia le ha restituito la sua anima.

L'anima non cerca la verità, è semplicemente la verità.

Così una mia paziente colpita da un tumore alle corde vocali comprende come a lungo abbia taciuto la verità di ciò che da sempre custodisce come un segreto di famiglia indicibile e sceglie di essere la verità e rompere l'omertà di un silenzio di tre generazioni,

permettendo alla figlia di guarire da una depressione che l'aveva già condotta a due tentati suicidi.

L'anima non ha paura, perché non è divisa da nulla. È in contatto con il Tutto ed è al contempo se stessa.

Non cerca la felicità poiché è essa stessa a infonderla, con il suo essere incondizionata, semplice e dotata di una gentilezza metafisica.

Quando giungiamo al contatto con l'anima, lo sentiamo

inconfondibilmente poiché siamo collegati nella maniera più semplice e profonda alla bellezza e al divino in noi.

Alcuni lo chiamano “punto parabiotico”. È quello che accade durante alcune sedute di profonda connessione, nel contatto con emozioni profonde e intensissime, durante una ipnosi regressiva, o con tecniche di visualizzazione o sogno lucido.

Si raggiunge il punto parabiotico,

il punto in cui accade quella transizione di stato, per cui avviene la diretta esperienza del vero, del bello, del trascendente in noi.

Chiamatela se volete illuminazione, mistica, samadhi, vocazione… Chiamatela attivazione della corteccia prefrontale… Siete stupiti? Cosa c'entra il nostro cervello con tutto questo? Più di quanto possiate pensare.

Le neuroscienze oggi lo possono spiegare in modo tale che proprio

grazie a esse l'illuminazione ha trovato legittimità nel panorama scientifico; proprio la scienza di avanguardia riporta l'anima alla ribalta. Si può in effetti, come afferma il Dalai Lama, letteralmente *becoming enlightened*, "diventare illuminati".

Come ben delineato nel testo del neurologo David Perlmutter e dello psicologo Alberto Villoldo, *Power up your brain – The neuroscience of enlightment*, oggi sappiamo che

quando la nostra fisiologia cerebrale comincia a funzionare sotto l'egida delle funzioni della corteccia prefrontale, accade una vera e propria transizione di stato: il mondo diviene un luogo meraviglioso nel quale fare esperienze, siamo connessi al nostro Sé più profondo e agli altri, siamo compassionevoli e fiduciosi, felici interiormente e incondizionatamente, e la nostra legge è quella del perdono. Sono le funzioni mentali superiori che la

corteccia prefrontale presiede. Viene chiamata anche *the Queen*, la regina: è l'area del cervello cosiddetta integrativa.

Se aprite la vostra mano, appoggiate il pollice all'interno del palmo, e poi richiudete sopra di esso le vostra dita a pugno, avrete – come dice sempre uno dei miei maestri di *mindfulness*, lo psichiatra Daniel Siegel – un perfetto modellino fai da te di un emisfero cerebrale.

Ecco, il pollice nel pugno riesce a

toccare tutte le parti della mano contemporaneamente. La corteccia prefrontale è come il pollice in quella posizione. Invia e riceve afferenze da tutte le altre aree del cervello, le integra, le elabora. Presiede tanto alla regolazione della vita neurovegetativa, e dunque di tutte le sensazioni corporee, quanto alla regolazione della vita affettiva e di relazione; e il suo sviluppo anatomico, la sua densificazione ed estensione sono promossi sia da

attività come la psicoterapia, la meditazione, lo yoga, tanto per citare gli ambiti che sono stati sottoposti a studi scientifici, sia dalle relazioni cosiddette di attaccamento sicuro, dalle relazioni con i genitori a quella con un partner realmente affettivo e sintonico.

La corteccia prefrontale è l'area che si attiva e si espande proprio in quei soggetti che raggiungono livelli superiori di coscienza.

È nata dunque una neuroscienza

dell'illuminazione che spiega oggi cosa accade nel cervello di un mistico, di un illuminato e cosa può in realtà accadere nel cervello di ognuno di noi se opportunamente preparato, curato, nutrito.

L'illuminazione non è più soltanto qualcosa di irraggiungibile o per pochi eletti. È uno stato di coscienza, correlato all'attivazione di una precisa area cerebrale.

Questa attivazione può essere raggiunta non solo per un evento

eccezionale, ma anche nutrendo adeguatamente il nostro cervello e liberandolo da emozioni distruttive, da credenze limitanti e schemi ripetitivi tipici della predominanza di strutture per così dire inferiori, di cui parleremo più oltre, quali il cervello limbico e rettiliano.

Quando questa transizione accade – e, ribadisco, l'ho vista e la vedo accadere in molte persone che ho curato e che curo – avviene una vera e propria sinergia cerebrale e la

felicità nasce naturale.

Questo non è altro che il contatto con l'anima di cui ci parlano le tradizioni filosofiche e religiose di tutti i tempi come la fonte della "salvezza".

Poiché, quando la corteccia prefrontale si attiva, essa presiede anche al funzionamento della fisiologia, ecco che da essa discende non solo una felicità interiore, il che è già straordinario, ma anche il benessere del corpo e un diverso

esito anche di malattie gravi o croniche, come ben evidenziato a livello scientifico dagli studi di Jon Kabat-Zinn sulla *mindfulness* applicata negli ospedali del Massachusset.

Comprendete, dunque, come i diversi livelli di funzionamento della coscienza rispecchino diversi livelli di attivazione cerebrale, e questo non sia molto diverso dal concepire piani di esistenza differenti. Chiamateli

cervello rettiliano, limbico e prefrontale, chiamateli corpo fisico, emotivo o astrale, sottile o eterico, chiamatele energie, chiamatela anima… La sostanza non cambia. Raggiunto il piano di esistenza superiore, si passa da uno stato di separazione nel quale esistono agenti esterni che fanno ammalare e quel che si può fare è sperare di guarire, a uno stato di connessione nel quale la malattia è uno squilibrio interno, una alterazione del terreno sul quale

impatta l'agente esterno, e quel che si può fare è chiedersi quale modifica del terreno interno deve essere ottenuta perché la malattia guarisca, fino alla più alta attivazione animica nella quale la malattia non esiste in quanto non esiste separazione tra esterno e interno, e la malattia stessa è una espressione dell'anima che l'ha prodotta per uno scopo ben preciso, dunque la questione riguarda la missione insita nella malattia e non la sua guarigione. Di ciò parlerò

diffusamente nella quarta parte del libro, per il momento è sufficiente dire che questo passaggio a livello cerebrale è in grado di modificare completamente quelle reti neurali, di cui parlerò più oltre, che sono alla base della realtà che noi viviamo.

Le reti neurali sono le strutture cerebrali che sottendono gli schemi mentali, le credenze di cui abbiamo parlato nel primo capitolo. Già sapete che le credenze subconscie si traducono nella nostra realtà.

Capite allora che un sovvertimento completo delle credenze riguardo a una malattia, che allora non è più tale ma diviene parte integrante di una "missione", significa spegnere a livello cerebrale tutte le reti neurali che alimentano quello stato, in altri termini farlo cessare di esistere.

Il punto è: come fare?

Quanto di meglio ho trovato finora è da me spiegato in questo libro, perché desidero che sia noto a quante più persone è possibile.

Se già quanto ho scritto finora vi sembra straordinario, è ora che sappiate che la scienza oggi si spinge fino ai limiti dell'immortalità. E direi già da qualche tempo.

Era il 2001 e su *The Telegraph* compariva l'articolo dal titolo *"Back from brink patients prove the soul exists"* di Jonathan Petre (09/12/2001), che riferiva di nuove evidenze scientifiche in grado di dimostrare la tesi secondo cui la

mente o l’anima possa continuare a esistere anche dopo la morte.

L’articolo citava uno studio su 344 persone sopravvissute ad attacchi cardiaci e riferiva come più di una persona su 10 avesse sperimentato emozioni, visioni o pensieri di qualche tipo quando era “clinicamente morta” cioè incosciente, senza alcuna traccia di polso, respirazione o attività cerebrale. Alcuni raccontavano di aver vissuto l’esperienza di sentirsi

come “fuori dal corpo”.

Lo studio venne poi pubblicato su *The Lancet*, la principale rivista medica britannica e una delle più autorevoli nel mondo.

L’articolo di *The Lancet*, dal titolo *“Near-death experience in survivors of cardiac arrest: a prospective study in the Netherlands”*, si concludeva con una riflessione che riporto integralmente: «[…] si dovrebbe discutere sulla validità del concetto, fino a ora presunto ma mai

provato, che la coscienza e i ricordi siano localizzati nel cervello. Come potrebbe sperimentarsi una chiara coscienza al di fuori del proprio corpo quando il cervello non ha più alcuna attività, in un intervallo di tempo nel quale abbiamo la morte clinica con un EEG piatto? Per altro nell'arresto cardiaco l'EEG di solito diventa piatto entro 10 secondi dal verificarsi della sincope. Inoltre persone cieche hanno descritto percezioni veridiche durante

esperienze extra-corporee […] L'NDE spinge ai limiti estremi le idee mediche sui confini della coscienza umana e sul rapporto mente-cervello».

Oltre a essere stato assunto dalla Chiesa cattolica come prova a sostegno dell'esistenza dell'anima nel dialogo tra fede e scienza, esso è divenuto una pietra miliare per quanti tra medici e ricercatori credono che la mente possa continuare a funzionare anche dopo che ogni

attività cerebrale si è fermata.

La ricerca venne condotta in Olanda dal professor Pim Van Lommel, durò due anni e coinvolse 10 ospedali olandesi: il 12 percento delle persone che erano sopravvissute a un arresto cardiaco riferirono di aver avuto varie esperienze di "pre-morte" o NDE (*Near-Death Experiences*) prima di essere rianimate. Una di queste raccontò di essersi ritrovata a fluttuare fuori dal suo corpo,

osservando i medici mentre gli toglievano la protesi dentaria prima di inserirgli un tubo endo-tracheale nel tentativo di rianimarla. La ricerca coincideva con una inchiesta contemporanea condotta in UK dalla Opinion Research Business su un campione rappresentativo di un migliaio di persone, dalla quale emergeva che il 10 percento delle persone interpellate avevano vissuto una sensazione di “fluttuazione” al di fuori del loro corpo. I risultati dello

studio erano simili a quelli di precedenti inchieste condotte in America.

La ricerca olandese era molto significativa per il numeroso campione analizzato su questo fenomeno e confermava i risultati di un progetto più limitato condotto al Southampton Hospital in UK.

Per stabilire con certezza l'assenza di polso o di attività cerebrale nei pazienti che avevano riferito esperienze di pre-morte, vennero

impiegate le apparecchiature più sensibili e sofisticate disponibili.

I ricercatori affermarono che queste persone non avrebbero dovuto essere in grado di percepire alcunché e che i loro ricordi erano troppo strutturati per essere frutto di allucinazioni. Il fenomeno sfidava ogni spiegazione medica.

Il dottor Peter Fenwick, neuropsichiatra alla London University e co-autore dello studio del Southampton Hospital,

intervistato ai tempi, pose la questione proprio nei termini del rapporto tra scienza e spiritualità: «La ricerca olandese è molto stimolante perché conferma le nostre conclusioni. Ora sappiamo che le NDE esistono e si verificano quando l'individuo si trova in coma, perciò dobbiamo esaminare la questione se la mente e il cervello siano una cosa unica […] Se esiste la possibilità che la mente e il cervello siano indipendenti allora questo fa nascere

degli interrogativi sulla continuazione della coscienza dopo la morte. E fa nascere interrogativi sull'esistenza di una componente spirituale negli esseri umani e di un universo con un senso piuttosto che un universo casuale» (da *The Telegraph*, *"Back from brink patients prove the soul exists"*, Jonathan Petre, 09/12/2001).

Parimenti in un altro studio, basato su interviste con sopravvissuti a infarto nell'unità coronarica

dell'Ospedale Generale di Southampton, pubblicato nel 2001 dalla rivista medica *Resuscitation*, il dottor Sam Parnia – ricercatore alla Southampton University e co-autore assieme al dott. Fenwick – afferma che la coscienza «in realtà potrebbe essere un'entità scientifica fondamentale… non riducibile a niente di più elementare. Questo concetto potrebbe essere paragonabile a quello della scoperta del fenomeno elettromagnetico nel

XIX secolo o della meccanica quantistica nel XX secolo».

Del resto, da tempo conosciamo le esperienze di pre-morte, ma queste affermazioni non erano mai state provate scientificamente e il fenomeno era stato considerato con scetticismo dalla maggior parte degli accademici.

Una cosa che ho sempre trovato molto interessante era il cambiamento che queste persone mostravano dopo

aver vissuto delle NDE, cambiamento per esempio di recente narrato nell'inevitabilmente discusso libro *Milioni di farfalle* scritto dal neurochirurgo statunitense Eben Alexander che riferisce di aver vissuto in prima persona questa esperienza.

Le esperienze di NDE comprendono infatti sentimenti di pace e gioia, un'accelerazione del tempo, un'intensificazione dei propri sensi, una perdita di coscienza del

proprio corpo, l'ingresso in un altro mondo, l'incontro con un essere mistico e il raggiungimento di un "punto di non ritorno".

Le persone sopravvissute che hanno avuto esperienze di pre-morte, più tardi tendono a sviluppare un approccio alla vita più spirituale e una minore paura della morte rispetto a coloro che non ne hanno avuto.

Come medico, questi mi sembrano dati davvero straordinari,

indipendentemente dalle teorie che si vogliano sostenere sulle NDE.

Anche se l'NDE fosse "solo" un cambiamento nello stato di coscienza nel quale identità, cognizione ed emozione funzionano indipendentemente dal corpo non cosciente e mantengono la possibilità di una percezione non sensoriale, sarebbe comunque stupefacente, perché aprirebbe l'orizzonte alla possibilità di esistere in uno stato di coscienza del tutto diverso da quello

ordinario.

Significa che i dati secondo i quali il nostro cervello è utilizzato solo all'8% sono veridici e che quelli che abbiamo sempre chiamato poteri paranormali o parapsicologici altro non sono che una modalità di funzionamento cerebrale più alta.

L'Associazione Britannica per l'Avanzamento della Scienza riferisce che un numero notevole di esperimenti sostiene la teoria del "sesto senso" come un'abilità che

può avere addirittura le sue radici semplicemente nel nostro passato, quando sentire la presenza di un predatore, nel buio e senza l'aiuto degli altri cinque sensi o di strumenti vari, era questione di vita o di morte.

L'idea apparentemente strampalata che la gente sia capace di poteri paranormali, come premonizioni, telepatia e viaggi fuori dal corpo è sostenuta dalla nuova ricerca che suggerisce che la mente umana può

esistere fuori dal corpo come una specie di campo magnetico impercettibile.

E proprio il neuropsichiatra Fenwick è a capo di questo filone.

Riporto direttamente alcune dichiarazioni di Fenwick, relative a una sua ricerca, per la chiarezza con cui esplica la questione: «È significativo che, dopo un arresto cardiaco, si perde coscienza in otto secondi; in 11 le onde cerebrali divengono piatte, e dopo 18 non c'è

nessuna possibilità per il cervello di creare un modello del mondo - così il cervello è come se fosse spento. Durante il periodo dello studio 63 pazienti con arresto cardiaco sono sopravvissuti ed essi sono stati intervistati entro una settimana. Di questi, 56 non avevano nessuno ricordo del loro periodo d'incoscienza, un risultato che ci si sarebbe potuto aspettare in tutti i casi. Sette sopravvissuti, comunque, avevano ricordi, ma solo quattro

hanno superato la scala Grayson, ovvero i severi criteri medici per stimare le esperienze di pre-morte. Questi quattro hanno parlato di sentimenti di pace e di gioia mentre il tempo scorreva a velocità maggiore, che i loro sensi erano più intensi e anche di aver perso la consapevolezza di avere un corpo, di aver visto una luce brillante, di entrare in un altro mondo, di aver incontrato un essere mistico e dell'arrivo a un "punto di non

ritorno”. […] Tre di loro si sono descritti come anglicani non praticanti, mentre il quarto era un “tiepido” cattolico. […] Esaminando l’archivio medico, l’affermazione di molti critici, che cioè le esperienze di premorte fossero il risultato del crollo delle funzioni del cervello causato dalla mancanza di ossigeno, è molto improbabile. Nessuno di quelli che hanno subìto l’esperienza aveva bassi livelli di ossigeno».

I ricercatori hanno anche potuto

escludere che fossero imputabili a combinazioni insolite di medicinali, perché la procedura di rianimazione nell'unità coronarica dell'ospedale era la stessa in ogni caso.

Citando ancora Fenwick e Parnia: «Ogni qualvolta abbiamo chiesto quando è avvenuta la NDE, i pazienti hanno detto che accade durante (N.d.A. quella che noi misuravamo come) l'incoscienza. Se ciò è vero, la loro esperienza accadeva quando non

c'era nessun flusso di sangue attraverso il cervello – e quindi la coscienza sembrerebbe esistere al di fuori del cervello.

«Queste persone avevano queste esperienze quando non ce lo saremmo aspettato, quando il cervello non dovrebbe essere capace di produrre processi lucidi e la formazione di ricordi duraturi. Il che potrebbe dare una risposta alla domanda se la mente o coscienza è prodotta davvero dal cervello o se il cervello è una specie

di intermediario per la mente, la quale esisterebbe indipendentemente.

«Questo e altri studi evidenziano che la mente e il cervello non sono la stessa cosa, sembra che la mente possa operare in parte al di fuori del cervello come una sorta di campo elettromagnetico, allo stesso modo in cui un televisore riceve i programmi attraverso l'etere. La domanda principale cui cerchiamo di rispondere è se la teoria del cervello-identità realmente tiene,

sicché il prossimo passo è trovare più gente che ha avuto esperienze di pre-morte, ponendo simboli sul soffitto o sui muri della rianimazione e controllare se qualcuno può vederli.

«Se la mente e il cervello possono essere indipendenti, allora siamo portati a farci domande in merito alla sopravvivenza della coscienza dopo la morte. Ne nasce anche la domanda circa una componente spirituale degli esseri umani e su un universo che

possiede uno scopo significativo piuttosto che un universo dominato dal caso».

«L'aspetto ancor più straordinario è che solo l'idea di una coscienza che esiste al di fuori del corpo può spiegare la mole crescente di dati relativi al potere della psiche, di cui abbiamo già parlato».

Un altro esempio deriva da test condotti negli Stati Uniti, che hanno mostrato come alcune donne, che

cercavano di restare incinta con la fertilizzazione in vitro, avessero il doppio delle probabilità di concepire se venivano loro indirizzate preghiere da gruppi di persone anche se mai conosciute e distanti centinaia di chilometri.

Interessante notare che Sam Parnia, proveniente dalla prestigiosa scuola medica della St Thomas' University di Londra, ha detto: «Ho cominciato come scettico, ma su tutto ha pesato l'evidenza, ora penso che c'è qualche

cosa che continua a esistere. Essenzialmente, si ritorna alla domanda se la mente, o la coscienza, siano prodotte dal cervello. Se possiamo verificare che la mente è prodotta dal cervello, non penso ci sia qualcosa dopo che moriamo, perché essenzialmente siamo esseri consapevoli. Se, al contrario, il cervello è come un intermediario delle manifestazioni della mente, agendo come un televisore, nel trasformare le onde presenti nell'aria

in un quadro o in un suono, possiamo dimostrare che la mente è ancora là dopo che il cervello è morto. È questo ciò che credo che indichino queste esperienze di premorte ».

Questo è dunque il Quinto Principio dell'Anatomia della Guarigione: esistono differenti piani di esistenza e la guarigione completa passa proprio dal raggiungimento del piano superiore, il piano dell'anima.

Molte evidenze sperimentali, da quelle delle neuroscienze relative allo sviluppo e all'attivazione della corteccia prefrontale a quelle della medicina di rianimazione relative alle NDE, ci conducono oggi ad affermare l'esistenza dell'anima fino agli estremi della sua immortalità. C'è anche chi, come il Professor Robert Lanza, direttore scientifico presso l'Advanced Cell Technology e professore aggiunto alla Wake

Forest University School of Medicine nel North Carolina, sostiene di avere le prove per confermare l'esistenza della "vita dopo la morte" e che questa conferma si trovi nella fisica quantistica. La "teoria del biocentrismo", sostenuta da Lanza, afferma che la morte, come noi la conosciamo, è un'illusione creata dalla nostra stessa coscienza. Egli ritiene che è la nostra coscienza a creare l'universo, e non il contrario, e una volta che accettiamo che spazio

e tempo siano solo “strumenti della nostra mente”, la morte non può esistere in alcun senso reale. Il Professor Robert Lanza spiega questa teoria nel suo libro *Biocentrismo: come la vita e la coscienza sono le chiavi per comprendere la vera natura dell’Universo*, nel quale suggerisce che sono le coscienze stesse delle persone a determinare forma e dimensioni degli oggetti nell’universo.

Comprendete bene, dunque, che se questi sono i reali fenomeni del nostro esistere, allora il paradigma medico non può che trasformarsi. E questo è il Sesto Principio di Anatomia della Guarigione.

2.7. LA MEDICINA INTEGRATA

Se i Principi di Anatomia della Guarigione sono quelli che abbiamo finora espresso, allora vi appare già chiaro come ciò conduca inevitabilmente a un mutamento radicale della prospettiva medica.

Se la psiche gioca un ruolo fondamentale nei processi di malattia

e guarigione, allora è chiaro che la medicina non possa più prescindere dal considerarne il ruolo in ogni atto, ogni intervento, ogni malessere che si manifesti e anche dal cercare nuovi metodi per sfruttare il potere che la psiche ha sulla possibilità di attivare appunto il sistema immunitario e promuovere la guarigione da dentro.

Se è vero che le emozioni sono al centro di questi processi sospesi tra psiche e soma, allora è evidente come la medicina tutta non possa più

trascurarne il ruolo e debba anzi considerarlo sempre più nella patogenesi di tutti i disturbi psicofisici, implementando le tecniche di lavoro emozionale in grado di agire sul sistema limbico cerebrale.

Al di sotto delle emozioni sappiamo oggi esistere il regno invisibile eppure fondamentale dell'energia, le cui leggi quantistiche sono sempre più note, dunque oggi una medicina che sia davvero

all'avanguardia, e che cerchi di spingersi sempre più vicina alla verità di come funzioniamo, davvero non può trascurare le ricerche della fisica quantistica e le nuove applicazioni che ne derivano. Non può trascurare ciò che le neuroscienze e l'epigenetica ci dicono sul reale funzionamento neuronale e sulla realtà vibrazionale della materia, compreso il DNA.

Significa integrare tecniche di lavoro energetico, significa

considerare il ruolo che ogni molecola introdotta nel nostro corpo ha sul sistema e sul suo equilibrio, significa anche recuperare alla luce della scienza le intuizioni e le pratiche di medicine antiche come quella Cinese, quella Ayurvedica, e le meno note Tibetana e Vietnamita. Si tratta di medicine che da tempi lontani non guardano alla malattia come a un effetto di un attacco da parte di un agente patogeno o agli organi come a un insieme di pezzi

separati tra loro, da riparare come si farebbe con i pezzi di una automobile.

Si tratta di medicine del terreno, ottime per lavorare sulla prevenzione della malattia, prima ancora che sul danno.

Non è un caso, infatti, che i medici cinesi alla corte dell'Imperatore fossero tenuti soltanto finché l'Imperatore non si ammalava, ovverosia per mantenerlo in buona salute, e qualora invece si fosse

ammalato, venissero allontanati quando non anche uccisi. Qualcuno di loro forse è stato persino torturato, giovando così all'incremento delle conoscenze sulla circolazione energetica dei meridiani, che è nata in effetti proprio dallo studio delle pratiche di tortura peggiori…

Curioso come nel tempo ciclico della storia umana le finalità di una stessa azione possano mutare, così che qualcosa che nasce per il male si volge in qualcosa che promuove il

bene…

Speculazioni a parte, il dato fondamentale di tutte le medicine orientali è proprio la visione dell'essere umano come olos, un tutto interconnesso.

Ognuna di queste medicine poi ha sviluppato punti di maggior potenza e soprattutto elaborato concetti specifici.

Il grande tributo della Medicina Cinese, a mio parere, sta nell'aver

individuato la correlazione esistente tra organi, energia ed emozioni, così che ogni organo ha una sua specifica energia cui corrisponde una specifica emozione. Ecco che il rene corrisponde all'emozione della paura, il polmone a quella della tristezza, il fegato a quella della rabbia… Straordinario scoprire oggi che le vie di scarico somatico delle emozioni, di cui parlerò nel prossimo capitolo, sono sovrapponibili proprio al decorso dei meridiani secondo la

Medicina Cinese corrispondenti a quella data emozione. Ciò è strabiliante nel caso del meridiano del fegato e della via di scarico somatico della rabbia, per esempio.

Questo è anche alla base di tutte le tecniche di lavoro misto, come EFT ed *Emotional Balance*, di cui parlerò nel capitolo dedicato alle tecniche di lavoro energetico, tecniche che si avvalgono di un lavoro emotivo tramite affermazioni *ad hoc* integrato con l'acupressione di punti specifici

corrispondenti ad alcuni di quelli utilizzati nell'agopuntura.

La Medicina Ayurvedica è invece insuperabile nella individuazione delle tipologie di individui, nel profiling potremmo dire della loro costituzione, cioè nell'individuare la costituzione di ogni soggetto e da essa far discendere una linea terapeutica veramente centrata sulla persona.

La Medicina Vietnamita, meno conosciuta, porta invece in sé la

grande sapienza dei suoni e del loro utilizzo (si pensi alla più nota tecnica dell'*hong-so* indiana), oggi molto rivalutati dagli studi relativi all'essenza vibrazionale del DNA, oltre a una prospettiva animica della malattia; inoltre la Medicina Tibetana antica – e mi riferisco soprattutto a quella collegata al *Dzogchen* e alla tradizione del *Bom* – di cui è in realtà esponente lo stesso Dalai Lama, è portatrice di una lettura della guarigione come illuminazione, molto

vicina al concetto di attivazione della corteccia prefrontale di cui abbiamo parlato.

Queste medicine antiche portano in sé concetti preziosi come quello dell'olismo dell'essere umano, della malattia come squilibrio del terreno, della guarigione come illuminazione e del sintomo come metafora.

Sono ottime quando si voglia lavorare in termini preventivi o su alterazioni croniche dell'equilibrio

psicofisico e quando la persona sia motivata a un percorso di progressiva consapevolezza di sé.

Purtroppo in Occidente la diffusione di questi metodi non è sempre stata corretta e molte di queste medicine vengono oggi applicate alla stregua della medicina allopatica tradizionale, ovvero scegliendo rimedi per singoli sintomi, magari direttamente in farmacia, come si farebbe dalla farmacopea allopatica. Nulla di più

erroneo, che non considera minimamente l'anima e i presupposti dell'impiego corretto di questi strumenti come anche di quelli omeopatici, antroposofici, alchemicospagirici, floriterapici e così via.

Sono rimedi che non agiscono come pallottole su un bersaglio, ma come portatori di informazioni che dialogano con il sistema che incontrano. Messaggeri… che portano informazioni di

trasformazione. Nulla a che vedere con la soppressione di un sintomo che si può ottenere con un farmaco di sintesi chimica.

Come ho già detto, molti di questi sistemi di cura partono da una base metaforica della malattia.

Pensate allo stesso sistema dei chakra, tanto diffuso, oramai, quanto abusato…

Avete mai visto un *chakra*? L'avete mai misurato…? Oggi c'è chi ci prova, per esempio i ricercatori

russi che hanno messo a punto la GDV camera, macchinario che attualmente viene applicato negli ospedali della Bielorussia per il monitoraggio delle terapie mediche e che fornisce una lettura dello stato energetico del corpo. Hanno provato anche ad avvicinare i *chakra* ad altrettante ghiandole endocrine del nostro corpo…

Ottimi filoni di studio, ma se voi andaste a leggere i testi più antichi relativi ai *chakra*, scoprireste che

essi sono soprattutto una metafora per esprimere gli stadi di sviluppo dell'individuo, il livello della sua evoluzione attraverso le diverse prove della vita, livello che è in grado di predire, secondo questo modello, il tipo di affezione che, in base al conflitto irrisolto, l'individuo potrebbe sviluppare.

In altri termini, tutte queste medicine sono altamente psichiche e vedono la malattia come espressione di uno squilibrio che è, in realtà, un

conflitto interiore, un blocco dell'anima.

Tutte queste medicine, fondamentalmente, sanciscono e partono da un principio fondamentale che riguarda la corrispondenza perfetta tra biologia e biografia di una persona.

Comprenderete dunque perché oggi è fondamentale l'integrazione di tutti questi approcci.

Il vero medico integrato non è

dunque qualcuno che sposa l'una o l'altra di queste medicine, non è uno sciamano, né un esponente della New Age. È piuttosto un medico che si interroga costantemente sul mistero della guarigione, che ha assistito anche a eventi inspiegabili per il paradigma medico corrente e che da essi ha ricavato interrogativi euristici, un medico interessato massimamente a raccogliere il maggior numero di strumenti per guarire quello specifico paziente che

gli si pone di fronte.

La medicina integrata non ha preconcetti, né verso le medicine cosiddette alternative né verso quelle convenzionali. Sa che con rigore e intelligenza si può affrontare qualsiasi tema, anche il più strano o incredibile. Non desidera creare altre contrapposizioni tra paradigmi medici diversi, ma unire e integrare, come è naturale se ci si pone anche come medici sul piano del funzionamento cerebrale prefrontale,

il piano appunto dell'integrazione, della connessione, dei collegamenti e dell'apertura.

Il medico integrato sa che di fronte a una affezione acuta, al momento niente è più efficace di un intervento chirurgico o di un farmaco allopatico, ma sa anche che in tutte le patologie croniche, nelle patologie degenerative, in quelle tumorali, in ciò che concerne la prevenzione e la qualità della vita, la medicina convenzionale è deludente e da sola

non basta.

Il medico integrato sposta il suo paradigma dall'ottica convenzionale, figlia della coscienza di separazione che ha scisso in parti l'individuo, a una nuova ottica centrata sul paziente, che vede la vera comprensione della malattia di quella persona e solo se vi è una reale comprensione della sua storia, della sua psiche e anche della sua anima.

Il medico integrato sa che il suo compito è un compito maieutico:

quello di tirare fuori dalla persona, come la levatrice fa con il neonato, la sua forza di autoguarigione e che l'atto medico ideale è quello che attiva la guarigione da dentro, senza bisogno di altro.

Per il medico integrato l'atto medico ideale è, per esempio, l'effetto *placebo*. Il termine compare nella sua accezione clinica in un dizionario medico inglese del 1785 per indicare in modo dispregiativo un

metodo usato per suggestionare o compiacere il paziente piuttosto che curarlo. Il concetto nel linguaggio corrente ha finito con l'indicare qualcosa che non serve.

Eppure in tutti gli studi farmacologici si confronta l'effetto di un farmaco non solo rispetto a un gruppo di controllo, ma anche rispetto al placebo che rende ragione in media del 30% del miglioramento.

Se dunque 30 persone su 100 migliorano o guariscono soltanto

attivando un potere interno, usando la mente come vero organizzatore dei 500 trilioni di cellule che costituiscono il corpo umano, perché non interessarsi a questo potere in modo da far sì che il medico possa attivarlo in tutti i suoi pazienti?

Non è straordinario pensare di poter agire sulla propria mente in modo tale da attivare cascate di mediatori biochimici da dentro?

Il tema di questo libro e il Sesto

Principio di Anatomia della Guarigione che dovete apprendere è proprio questo, ovvero la possibilità oggi di impiegare una medicina seriamente integrata che, sulla base di studi rigorosi e scientificamente validati, vada sempre più nella direzione di attivare la salute dall'interno e, penetrando nei meccanismi più sottili della nostra essenza, impari a usarli per le reali potenzialità che hanno.

Molto già è conosciuto ed è per questo che il Settimo Principio di Anatomia della Guarigione è proprio un *vademecum* di decodifica della malattia a partire dalla lesione energetica che l'ha determinata

.

2.8. VADEMECUM DELLA GUARIGIONE: DALLA LESIONE ENERGETICA ALLA MALATTIA

È giunto il momento di fare vostri i principi finora descritti ed enunciati. Il Settimo Principio dell'Anatomia della Guarigione è infatti un *vademecum* e sancisce il punto fondamentale che, nella guarigione,

come oggi siamo giunti a intenderla, la malattia è un processo, che parte non già dall'organo né dal tessuto né dalla cellula, ma dai piani che sottendono tutto questo, il piano delle funzioni biochimiche e immunitarie, che sono a loro volta l'espressione dei processi emozionali e prima ancora energetici.

Se i sei Principi che abbiamo prima enunciato sono affidabili – e tutto questo capitolo è stato doverosamente dedicato a esporre i

dati scientifici a supporto di questi principi – allora la malattia è l'espressione finale di un processo che, visto alla luce degli aspetti psichici, emotivi e animici, è un processo di guarigione.

La malattia è il tentativo di guarire. Interpretarla, comprenderla, ripercorrerla a ritroso è guarire. E per fare questo avete bisogno di due cose: un sistema di decodifica e la volontà di utilizzarlo.

Così, nel Settimo e ultimo Principio, ciò che viene enunciato è che oggi potete avere una chiave di lettura di ciò che vi accade, metterlo in corrispondenza con il piano di esistenza da cui probabilmente origina, e comprendere quale intervento sia preferibile utilizzare.

Questo può accadere se decidete che adesso, da questo momento in poi, siete responsabili di voi stessi, di ciò che vi accade e di ciò che

siete. Abbandonate il lamento e la paura e così iniziate a vedere, vi risvegliate, decodificate la vostra realtà, ben consapevoli che ciò che vi accade non è un caso e che voi avete al vostro interno le chiavi per comprenderlo e guarirlo.

Il medico, dunque, vi è accanto come una guida, ma anche come un compagno, un complice, un viaggiatore il cui ruolo è in quel momento di aiutarvi ad autoguarirvi.

Quanto più siete nel piano di chi

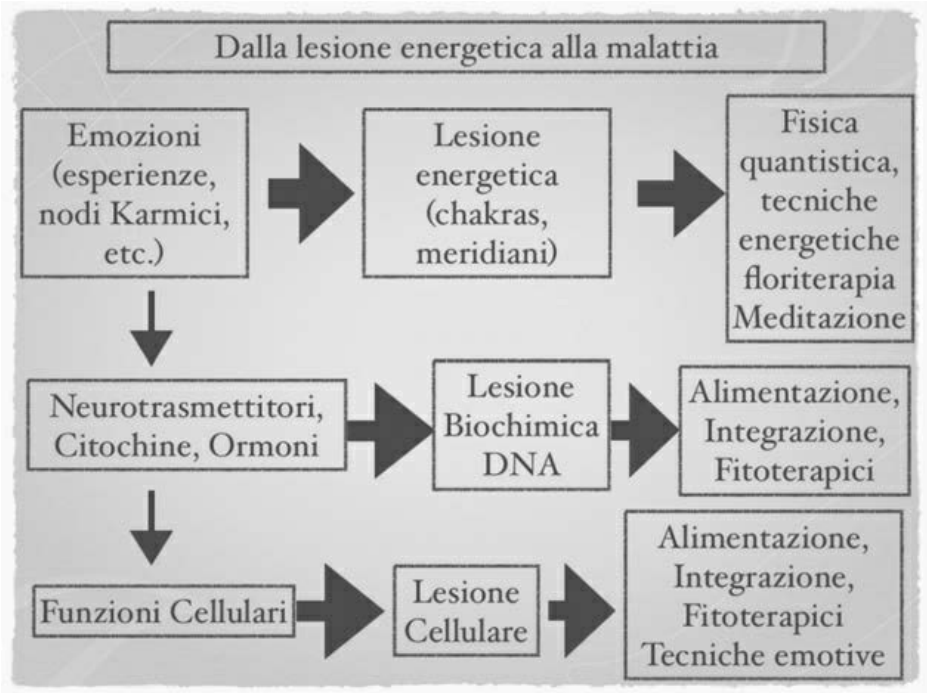
sviluppa l'autoconsapevolezza, l'autosservazione, l'automotivazione, tanto più cresce il vostro potere su voi stessi. Quanto meno lo fate, tanto più dipenderete dagli altri, dal medico, dai farmaci e così via.

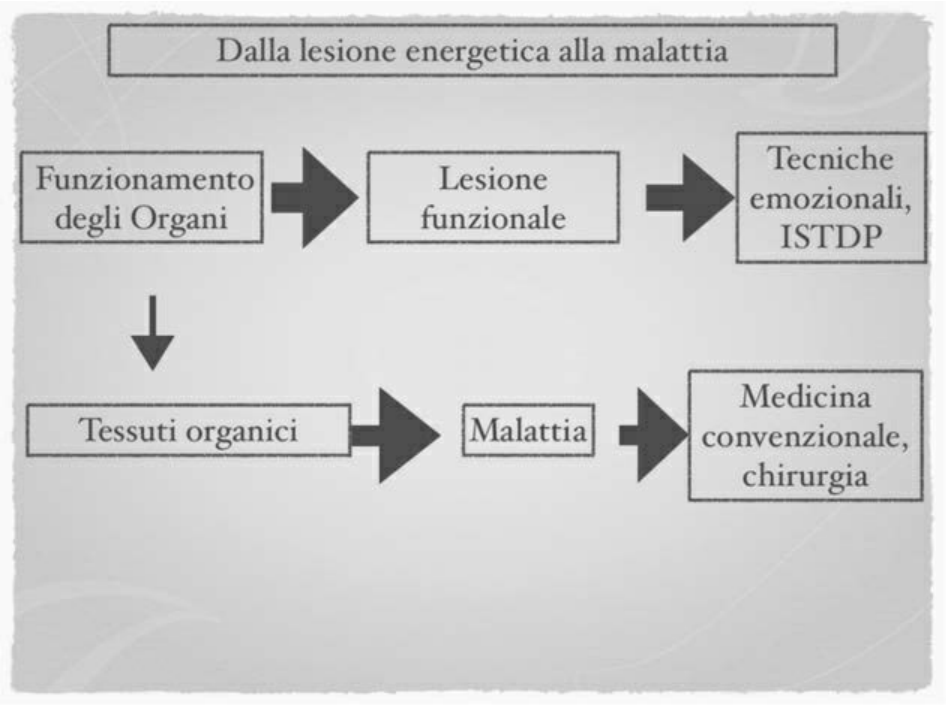
Per questo i farmaci e la chirurgia vanno usati quando la persona che si ha di fronte non ha potere alcuno su di sé o quando la malattia è giunta al punto tale da aver prodotto un danno tissutale e organico che esprime una carenza di coscienza emotiva,

animica e spirituale, che va ripristinata ma in un tempo che rischierebbe di essere più lungo di quello che il corpo ammalato può sopportare, poiché è vero che non possiamo dare vita a un processo creativo o rigenerativo che superi l'energia che il corpo fisico in quel momento possiede.

Per questo è importante che apprendiate il *vademecum* della guarigione. Ma ricordate: per una nuova medicina servono sì nuovi

medici, ma anche nuovi pazienti.





Come vedete negli schemi in figura, la malattia che affligge i tessuti organici è solo l'esito finale di un processo. Una volta giunti a questo livello dovete considerare che

la medicina convenzionale e la chirurgia, come già ho avuto modo di spiegare esponendo il Sesto Principio, possono davvero essere interventi assolutamente non differibili e non evitabili. Come ho già detto, questo vale per le sindromi acute e assai meno per le patologie croniche.

Tuttavia, quando la vostra afflizione si è già manifestata nel mondo macroscopico degli organi e dei tessuti, altrettanto macroscopico

deve essere il primo presidio di cura, il quale, come spiegato precedentemente, andrà naturalmente integrato in modo opportuno.

Da lì ha inizio il viaggio a ritroso, il viaggio alla “ricerca del senso perduto”, dal titolo che l’oncologo Mario Biavia ha brillantemente usato per il suo libro, nel quale appunto egli parla proprio della cellula tumorale come di una cellula che ha perduto il senso di chi è e cosa fa nel corpo, senso che, qualora venisse

ritrovato, la ricondurrebbe all'ordine, spegnendo la sua replicazione tumorale incontrollata.

Se tornate indietro di un solo passo, a prima della lesione organica e tissutale, potrete incontrare la lesione funzionale, l'alterazione cioè del funzionamento degli organi.

Pensate per esempio ai problemi dispeptici che precedono l'insorgenza di una gastrite ulcerativa: anni di acidità gastrica, difficoltà digestive e così via. In

questo caso significa che su quella funzione del vostro corpo è gravata una pressione eccessiva, quella funzione è divenuta target di uno scarico di ormoni, neurotrasmettitori, citochine, molecole, in definitiva, che dovrebbero fisiologicamente regolarne la funzione e che evidentemente non sono riuscite a farlo.

E chi è responsabile degli equilibri neurovegetativi?

La

psiconeuroendocrinoimmunologia, di cui abbiamo già parlato, ci insegna che tutte le molecole che nel nostro corpo mediano le funzioni degli organi – i cosiddetti messaggeri, ormoni, neurotrasmettitori, peptidi, citochine ecc. – sono regolate dal sistema nervoso centrale, che il cervello è come una sacca di ormoni e le emozioni sono fatti neurovegetativi che si esprimono proprio nel corpo.

Allora, in questo caso,

l’assunzione di un antiacido per molti anni, ammesso che possa davvero controllare i sintomi e naturalmente non senza collateralità e non senza gravare su altri sistemi fondamentali come l’equilibrio del probiota intestinale, comunque non sortirà un effetto dirimente e guaritore poiché la lesione funzionale deriva essenzialmente da uno squilibrio emotivo.

Notate bene che neppure l’assunzione di presidi cosiddetti

“alternativi” (fitoterapici per esempio) potrebbe sortire un effetto risolutivo, perché in quel caso, come ho già spiegato nel precedente paragrafo, si tratterebbe di applicare un rimedio alternativo allo stesso modo di uno allopatico, oltretutto spesso con meno prospettive di efficacia nell’immediato.

Altra cosa sarebbe impiegare il rimedio “alternativo” come deve davvero essere impiegato, ovvero in un’ottica di modifica del terreno,

degli equilibri funzionali e metabolici.

Ma in questo caso, nel caso della lesione funzionale, nella mia esperienza ciò che maggiormente giova e risolve è proprio affrontare con tecniche di lavoro emozionale le emozioni che sono alla base della lesione funzionale. A oggi la tecnica più potente che io conosca per fare questo è la ISTDP (*Intensive Short Term Dynamic Psychotherapy*) di cui parlerò diffusamente nei prossimi

capitoli.

Così è accaduto a un mio paziente che, affetto da epatite cronica autoimmune in evoluzione cirrotica, da anni in terapia cortisonica e immunosoppressiva, ha potuto risolvere in cinque sedute il conflitto emotivo interno, sperimentando le emozioni inconscie di rabbia omicida nei confronti del nonno, a sua volta deceduto per insufficienza epatica cirrotica conseguente ad abuso alcolico, assistendo a una completa

normalizzazione degli indici ematologici infiammatori, che si mantiene a distanza di anni, tanto da avere sorpreso gli stessi epatologi che lo hanno da anni in cura e che hanno ora deciso, visto il completo spegnimento del processo infiammatorio, la riduzione della complessa terapia farmacologica a un solo farmaco a basso dosaggio, mantenuto al momento per ragioni precauzionali. Altrettanto è accaduto a una paziente affetta da mal di

schiena cronico e invalidante, scomparso dopo una manciata di sedute di lavoro emozionale, o a parecchi altri pazienti con cefalea, ipertensione e altre patologie ormai considerate croniche.

Se fate ancora un passo indietro, giungete al piano cellulare. In questa situazione voi potreste non avere sintomi particolari, ma per esempio sintomi vaghi, affaticamento, stanchezza, scarsa concentrazione,

sonno di cattiva qualità e così via, alterazioni del trofismo cutaneo, alterazioni del peso, scarsa resistenza ai cambi stagionali… Siamo nel regno della cellula.

I tessuti non sono ancora lesi, ma le cellule stanno soffrendo. Troppi radicali liberi dannosi (perché oggi sappiamo che ve ne sono anche di utili), stato di acidosi, poco potere antiossidante, pochi nutrienti efficaci per la vita cellulare, precoce invecchiamento, sintomi vaghi e

aspecifici.

Cose a cui siamo abituati, che chiamiamo “stress” e pensiamo che siano normali. Non è così. Ricordate il Quinto Principio? Possiamo tutti quanti assurgere al livello della “illuminazione” e del pieno benessere, legata all’attivazione della corteccia prefrontale, ma a patto di risolvere le ferite emozionali che ci condizionano e nutrire adeguatamente il nostro cervello e il nostro corpo.

Dunque a questo livello ciò che vi

serve sono ancora tecniche di lavoro emotivo, ma anche tutti gli strumenti della medicina integrativa (omeopatia, fitoterapia, agopuntura e così via) oltre a una corretta nutrizione e integrazione nutraceutica.

Se scendiamo ancora più giù, nel microcosmo cellulare, ci imbattiamo negli stessi processi che sottendono la vita della cellula, nelle molecole che la regolano, fino al DNA.

E questo è il filone di massimo

lavoro della ricerca odierna di nutraceutica e integrazione. Non soltanto rimedi che possano ripristinare l'equilibrio cellulare, ma anche sostanze che possano modificare l'espressione del DNA, come gli integratori e le pratiche alimentari, o pratiche di digiuno controllato che si sono dimostrate in grado di indurre fattori di crescita come il BDNF (*Brain Derived Neurotrofic Factor*) o accendere o spegnere il gene nrf2 (legato alla

apoptosi o morte cellulare programmata, strumento prezioso di regolazione dell'invecchiamento cellulare), come anche favorire la funzione energetica mitocondriale.

Quando siete a questo livello, sentite che volete fare quel passaggio all'attivazione della corteccia prefrontale che vi conduce alla coscienza superiore, non avete particolari problemi fisici o emotivi, ma sentite che il vostro livello energetico non è ottimale, o percepite

che siete ancora allo stadio di una felicità condizionata dagli eventi e dalle persone intorno a voi.

In questo caso, allora, siete portati non solo a prendervi cura di ciò che non va, ma siete orientati a un benessere che è molto al di là della "assenza di malattia", è uno stato di reale felicità e pienezza.

Per ottenere questo avete bisogno di curare il benessere del vostro cervello e del vostro corpo, che sono i supporti fisici inevitabili per il

risveglio dell'anima, che cercate e che avete compreso essere la guarigione totale.

Ciò vi conduce infine al più profondo livello di contatto con il vostro Sé: le vostre "memorie emozionali" da lasciare andare o, se preferite dirla all'orientale, i "nodi karmici", o, se preferita dirla alla Junghiana, "l'inconscio collettivo" e la vostra "ombra" e così via.

A questo livello avete grande

consapevolezza e siete pronti per quel balzo verso la coscienza animica che schiude di fronte a voi un mondo meraviglioso in cui vivere, creare, amare.

A questo livello i Sette Principi che ho enunciato vi appaiono chiari, naturali, immediati, li avete sempre saputi e così essi sono.

A questo livello vi servono tecniche di lavoro energetico, medicina quantistica, tecniche di meditazione o di visualizzazione, e se

volete potete utilizzare rimedi che agiscono sulla natura vibrazionale della materia, come i floriterapici, per esempio.

Di questo livello parlerò nella quarta parte del libro.

Naturalmente è possibile che più piani siano coinvolti nello stesso momento e nella stessa persona e perciò è importante che diveniate capaci sempre più di muovervi agilmente dall'uno all'altro, e questo

è anche uno degli scopi di questo libro: insegnarvi la lettura simbolica di ciò che vi accade e l'integrazione delle sfaccettature della vostra esistenza, che è come una porta verso il potere interiore.

ESERCIZIO DI AUTOANALISI SUI SETTE PRINCIPI DI ANATOMIA DELLA GUARIGIONE

Come avete già imparato a fare nel primo capitolo, è il momento di lavorare con voi stessi perché ciò che avete letto non rimanga appunto una semplice lettura.

Ricapitoliamo in breve i Sette Principi di Anatomia della

Guarigione:

1. L’essere umano è costituito da un’unità imprescindibile di psiche e soma (unità psichesoma).
2. Subconscio e inconscio esistono e guidano la vita molto più della coscienza e della mente razionale.
3. Le emozioni sono centrali per la nostra sopravvivenza e sono la fonte del nostro benessere

psicofisico e della capacità di autoguarigione.

4. Ogni aspetto della vita è interconnesso da una "matrice" energetica che sottende la materia, in cui le leggi spazio-temporali non esistono più.
5. Esistono differenti piani di esistenza e la guarigione completa passa dal raggiungimento del piano superiore, il piano dell'anima.
6. Oggi esiste la possibilità di

impiegare una medicina integrata che, sulla base di studi rigorosi e scientificamente validati, vada sempre più nella direzione di attivare la salute dall'interno.

7. Si può avere una chiave di lettura di ciò che accade nell'unità psichesoma, mettendolo in corrispondenza con il piano di esistenza cui probabilmente origina (emozioni, neurotrasmettori,

funzioni cellulari, funzionamento degli organi, tessuti organici…) per comprendere quale intervento sia preferibile utilizzare.

Ripensate ai Sette Principi, soffermatevi su ciascuno di essi, ripeteteli nella vostra mente e ascoltate l'eco che risuona in voi.

Cosa provate?

Cosa dice il vostro dialogo interno?

Come si pronuncia il giudice interno quando si rivolge alla vostra mente razionale?

L'eco che sentirete vi indicherà eventuali credenze limitanti, che rappresentano un blocco per il vostro potere di cura e guarigione di voi stessi e di chi eventualmente vi si rivolge.

Individuatele e osservate come per ciascuna di esse non avete prove, ma soltanto vostre esperienze personali

che avete utilizzato come conferme per lo schema che avete costruito.

Per altre, addirittura, non avete esperienze ma idee trasmesse dall'educazione, dalla scuola e così via…

Prendete la decisione se continuare o meno la lettura, esercitate il potere di autodeterminarvi.

Se avete deciso di proseguire nella lettura, allora siete pronti per iniziare

a imparare come applicare queste conoscenze, partendo *in primis* dal lavoro con le emozioni che troverete nella prossima parte.

PARTE 3

LE VIE DELLA GUARIGIONE

3.1. GUARIRE LE EMOZIONI

La terza parte dell'Anatomia della Guarigione riguarda il raggiungimento della guarigione, le vie, i metodi e le tecniche per guarire.

Perché dunque cominciare con la guarigione delle emozioni?

Perché come medico e terapeuta,

ma anche come essere umano che vive e sperimenta in prima persona, posso dirvi che, se non vi è guarigione emotiva, nessuna reale guarigione potrà avvenire, e senza la guarigione emotiva nessun percorso, anche spirituale, potrà essere compiuto davvero efficacemente.

Spesso mi giungono persone che hanno intrapreso molti tipi di percorsi di crescita personale, di lavoro spirituale, e continuano ad avere problemi, sintomi, difficoltà

irrisolte nella loro vita di relazione, lavorativa, affettiva. Questo accade perché, se le emozioni represse, le emozioni distruttive inconscie, i copioni emotivi disfunzionali non vengono riparati, essi continuano a intrudere nei percorsi di crescita personale.

In altri termini, là dove vi fossero irrisolti emotivi, è come se vi fosse una zavorra, un carico pesante tale che – per quanti sforzi la persona faccia di volare in alto, verso i regni

dell'anima e dello spirito, e per quanto talora ci riesca, con grande impegno e strenua forza di volontà – tuttavia, poi, d'un tratto, le emozioni ancora irrisolte si fanno sentire e producono una caduta, anche rovinosa, per la stima di sé e per la fiducia nella possibilità di una reale trasformazione.

Non a caso le emozioni nelle tradizioni spirituali vengono anche ascritte al corpo emozionale o "corpo di dolore", considerato un corpo

denso, con una bassa vibrazione, perlomeno per quello che concerne le emozioni represse, le ferite e i blocchi emotivi di cui parleremo.

Spesso mi sono trovata a condividere questa visuale con formatori, maestri di meditazione, filosofi e ricercatori spirituali i quali mi hanno inviato persone che volevano intraprendere una evoluzione personale, ma avevano strati emotivi da riparare.

Naturalmente i modi per fare

questo sono molteplici e naturalmente potrebbero essercene infiniti quanti gli esseri umani.

In questo capitolo vi parlerò della guarigione emotiva e di quelle tecniche che per la mia esperienza e in base agli studi neuroscientifici di avanguardia risultano le più efficaci e potenti.

Forse vi starete chiedendo cosa sia davvero la guarigione emotiva.

Di emozioni si parla ovunque ed

esse sono senza dubbio il tema più significativo della medicina attuale.

Sta nascendo ormai un po' ovunque, infatti, una nuova medicina delle emozioni che, come vedremo, fa appello più al corpo che al linguaggio, e fa riferimento ai meccanismi di funzionamento di precise aree cerebrali, che sono le strutture sottocorticali, in particolare quelle limbiche, e la corteccia prefrontale.

Cosa significa guarire le emozioni?

Voglio farvi riflettere un istante su di voi, ora.

Se avete preso in mano questo libro e lo state leggendo, forse qualcosa non va nella nostra vita, forse non siete completamente felici, appagati, soddisfatti, oppure avete il desiderio di aiutare qualcuno.

Siete già al punto di concepire una guarigione possibile, altrimenti non avreste scelto un libro con questo

titolo.

Forse vi siete trovati spesso a chiedervi come avviene davvero la guarigione piena, forse vi siete chiesti come fanno certe persone a cambiare la propria vita, a essere davvero felici.

Sapete che persone famose, ricche, bellissime non sono state necessariamente felici, e invece, come è capitato a un mio paziente, magari avete fatto un viaggio in una qualche meta esotica, dove tutto

quello che le persone hanno è la forza di una natura incantevole e selvaggia, e vi sono apparse felici. Oppure avete qualcuno che è più vicino a voi, che vi sembra in pace, che sembra fluire e saper *surfare* sulla vita restando sull'onda di ciò che accade, lasciandosi portare con naturalezza, qualcuno che vede la vita sempre come un'opportunità e ha la voglia e l'entusiasmo di creare il nuovo ogni giorno nel suo presente.

Come fanno queste persone? In

cosa differiscono da tutte le altre, che paiono afflitte, nervose, vittime degli eventi o, come si dice, anche semplicemente stressate?

Lo stress oggi è responsabile di moltissimi disturbi, che trovano nelle copiose prescrizioni farmacologiche del medico di base un vano tentativo di soluzione.

Antiacidi, antiipertensivi, anticolesterolemici, antidolorofici, sonniferi, ansiolitici, antidepressivi

sono tra i farmaci più prescritti nei Paesi cosiddetti sviluppati e oggi pare normale che questo accada e si accettano sintomi e malesseri come fosse normale, liquidando il tutto con la solita frase: «Tutta colpa dello stress».

Ma è davvero così? È solo stress? E lo stress che cos'è? È giusto accettare di vivere con almeno uno di questi malesseri che vanno dall'acidità gastrica al colon irritabile, dai dolori muscolari e

osteoarticolari alla cefalea, dall'ipertensione alle dermatiti, dalle intolleranze alle vertigini e agli acufeni, fino all'insonnia, ad alterazioni del peso, all'ansia, ai disturbi sessuali e genitali, alle dipendenze, alla distimia ecc? Sono certa, purtroppo, che almeno uno di questi disturbi lo conosciamo tutti.

È accettabile pensare che sia normale? Certamente no.

Lo stress altro non è che la

risposta fisiologica a uno stimolo, esso serve alla vita, tanto che qualcuno in questa accezione lo chiama *eustress*, stress buono.

Quando questo stress si prolunga, diviene cronico e perdurante, allora logora il sistema psicocorporeo, altera il prezioso equilibrio neurovegetativo tra sistema simpatico e sistema parasimpatico, supera le soglie della capacità di compensazione che esso ha e produce una sindrome, un malessere.

E se vi dicessi che proprio le emozioni entrano in modo centrale in tutto questo?

Che lo stress dipende non tanto dallo *stressor*, cioè dal fattore stressante esterno che vi trovate a vivere, ma bensì da come voi lo vivete dentro. E come voi lo vivete, lo interpretate, lo sentite, dipende dal vostro benessere emozionale.

Il benessere emozionale è dato dalla capacità di sentire pienamente le emozioni che vengono

letteralmente stimolate ("emozioni" deriva appunto da *e-movere*, sono dunque reazioni mosse da qualcosa, qualcuno, un evento esterno, ma anche un vostro pensiero, un ricordo, una immagine, una canzone e così via) e di lasciarle fluire in modo che l'energia di cui sono fatte possa effettivamente scaricarsi e scorrere.

Il benessere emozionale dipende fondamentalmente da ciò che avete potuto apprendere su come affrontare le vostre emozioni e dunque, come

vedremo, è strettamente legato alle esperienze emotive della vostra vita e, soprattutto, della vostra vita infantile.

Il malessere emotivo dipende proprio dall'incapacità di tollerare il flusso e il movimento delle emozioni in voi, tanto che siete inconsciamente costretti a difendervi da esse, in vari modi che vedremo, o dal fatto che non siete capaci di lasciar davvero andare queste emozioni, e mi riferisco soprattutto a emozioni

considerate distruttive o negative, come la rabbia o la tristezza, ma in verità questo può accadere anche con emozioni di gioia e vicinanza, e ne parleremo.

La guarigione emotiva passa per la costruzione di una capacità di sentire e tollerare l'intensità delle vostre emozioni, la verità della vita che in esse è contenuta e veicolata, e per la risoluzione di quelle emozioni conflittuali che avete inconsciamente represso nel passato e ancora

risuonano in voi, richiamate dagli accadimenti del presente, e che vi portano ansia, sintomi, malesseri, difficoltà di vita e realizzazione di voi.

La guarigione emotiva accade entrando in contatto diretto con il vostro inconscio emotivo, aprendolo, divenendone consapevoli, vincendo la fobia emotiva che oggigiorno tutti quanti almeno un poco patiamo e aprendo il cuore al sentire.

Questo comporterà un vero e

proprio viaggio dentro di voi, di scoperta, di apertura, di riparazione e di perdono.

Chi guarisce le proprie emozioni sperimenta, infatti, una straordinaria leggerezza, un senso di profonda amorevolezza verso di sé e gli altri, un senso di grande integrazione psicosomatica e la libertà da sintomi e malesseri; si sente forte, sente di avere in mano le chiavi della comprensione di sé ed è colmo di fiducia nelle proprie capacità. Prova

un senso di connessione e di potere, fonte di profonda felicità interiore.

Molti miei pazienti che hanno sperimentato tutto questo, dopo un percorso di trattamento con le tecniche di lavoro emotivo che io applico, mi hanno riferito che non avrebbero potuto immaginare di cosa si trattasse finché non lo hanno sperimentato, poiché si tratta di una transizione difficilmente descrivibile a parole.

I nuovi pazienti che mi giungono,

infatti, faticano a cogliere cosa significhi realmente questo passaggio, e anche molti terapeuti e medici ai quali spiego il funzionamento di queste tecniche non riescono a comprendere appieno come concretamente avvengano tali processi, ed è anche per questa ragione, oltre che per divulgare quanto più possibile questo metodo di lavoro straordinario, che ho deciso di scrivere questo libro.

3.2. TUTTO QUELLO CHE È NECESSARIO SAPERE SULLE EMOZIONI PER COMINCIARE A GUARIRLE

Non farò un trattato di neurofisiologia emotiva. Altri lo hanno fatto e non è il proposito di questo libro. D’altro canto credo sia giusto che anche la mente razionale abbia la sua soddisfazione e per

questa ragione, nella prima parte del libro, ho voluto indicare le basi scientifiche di quanto vado esponendo, con altrettanti rimandi bibliografici. Ma tutto questo è appunto cibo per la mente razionale. In un mondo effettivamente dominato dell'intelletto, dal pensiero, dalla mente cosiddetta razionale, le emozioni sono straniere e il cervello emotivo che le genera è come un marziano che cammina sul suolo terrestre.

Questo è un fattore cruciale: per guarire le emozioni, l'intelletto non serve.

Il punto è che cercate di risolvere i problemi emotivi con la mente razionale. Essa lavora in modo logico-consequenziale e la sua domanda preferita è «perché?». Questo tuttavia non serve per problemi di natura emozionale per i quali non conta il perché, anzi spesso questa domanda blocca la persona in un tragico «non lo so».

Un mio paziente non sapeva perché si sentisse così tanto male da bloccarsi, sentirsi impotente e poi andare incontro a reazioni distruttive come rompere oggetti lanciandoli contro il muro, quando discuteva con la moglie che aveva reazioni intense come alzare la voce o criticarlo.

Aveva perso il sonno, aveva difficoltà sul lavoro, accusava tutti i segni di una infiammazione gastrica ed era diventato iperteso. Quella era

la ragione per cui, dopo aver provato ad assumere un ansiolitico senza successo, si era deciso a prendere un appuntamento.

Non sapeva cosa lo attendeva esattamente e voleva risposte, ma si trovò di fronte a domande diverse da quelle che si era fatto.

Gli chiesi cosa provasse in quei momenti, come sperimentasse nel corpo ciò che sentiva.

Successe che si vide improvvisamente bambino sulla via

di casa, al ritorno da scuola, tremante e impotente davanti alla depressione che sua madre pativa dalla separazione con il padre e che la rendeva ipercritica nei suoi confronti, svalutante e spesso aggressiva.

Fu allora che tutta la rabbia e il sottostante dolore trovarono una via di espressione.

Immediatamente sperimentò la completa scomparsa dell'ansia che lo attanagliava e del bruciore allo stomaco ormai costante. Dopo

qualche mese anche la pressione si normalizzò.

Un'altra mia paziente giunse per una sindrome da colon irritabile con attacchi di dissenteria tali da averla costretta a lasciare il lavoro.

Non credeva alla possibilità che le emozioni avessero un ruolo in quel disturbo, ma quando le chiesi di portare l'attenzione alla sua pancia, al senso di tensione che provava, superate le prime difficoltà di calarsi efficacemente nel corpo, cominciò a

sentire che sotto quella tensione c'era della rabbia; quando le chiesi come la sperimentasse nel corpo, mentre ci pensava fu sorpresa di vedere improvvisamente davanti ai suoi occhi l'immagine del padre, morto di infarto anni prima, con ancora parecchi conti affettivi in sospeso con lei.

Queste storie vogliono essere solo due brevi esemplificazioni di come nelle questioni emozionali ciò che conta è il cosa, come, quando,

dove… Non appena si cominciano a esplorare questi parametri, ecco aprirsi una concatenazione di ricordi e vissuti che conduce rapidamente e in maniera quasi chirurgica alla ferita da riparare. Non è necessario ripercorrere tutta la storia di una persona dall'alfa all'omega, perché le sensazioni del corpo sono come una bussola, esplorarle è come essere rabdomanti che d'un tratto sentono vibrare la bacchetta e scendendo in profondità proprio in quel punto

trovano l'acqua.

Tutto questo accade se si riesce a portare l'attenzione al corpo e a far esperire direttamente ciò che in esso accade. Quel percetto è collegato direttamente con l'esperienza che l'ha originato, non con le parole di una narrazione, ma con il sentire che è nella memoria emozionale del corpo stesso.

Questo perché le emozioni non sono pensieri – esse possono essere mosse da pensieri o condizionare

pensieri – ma sono *in primis* eventi corporei.

Provate a pensare ai modi con cui le esprimete: «Era verde di rabbia », «Mi si sono rizzati i capelli in testa», «Avevo un peso sullo stomaco », «Mi sono cascate le braccia», «Mi si è aperto il cuore», «Mi sono sentito sollevato…» e così via.

Ogni volta che esprimete uno stato emotivo, anche senza rendervene conto, fate riferimento al corpo. Perché le emozioni, come già sapete,

abitano il corpo e attraverso esso si manifestano e si fanno sentire.

Il corpo, in questo senso, è il teatro della vita emotiva e dell'inconscio; nella memoria del corpo tutto viene registrato, fin dai mesi della gestazione e fino al momento in cui il bambino comincia a parlare, e fino ad allora ogni esperienza è vissuta come fisica, ogni attimo è tradotto in un codice somatico che resta nella memoria dei tessuti e finanche delle cellule.

Questa è quella memoria implicita, quell'inconscio implicito che può tornare a farsi sentire anche d'improvviso e che sembra provenire da una notte della coscienza dove non ci sono neppure parole per dirlo. Non resta che sentirlo.

E qui sorgono i problemi. Nonostante viviamo in un'epoca nella quale la fisicità è costantemente esibita e non dovrebbe costituire problema, in realtà la vita corporea

non è affatto riconosciuta e l'idea che il corpo abbia una sua intelligenza, una sua memoria e una sua coscienza è tutt'altro che acquisita. Il corpo è piuttosto un oggetto da tenere giovane, da rifare, da mostrare, e i suoi sintomi da reprimere con farmaci che lo zittiscano il più in fretta possibile. All'estremo opposto ci sono i casi di ossessione per malattie, ipocondria e affini, nei quali il corpo è piuttosto il nemico che potrebbe contenere qualcosa di

terribile da cui dobbiamo difenderci. In nessuno di questi due casi è concepibile pensare con il corpo, ascoltarlo, farlo parlare. In nessuno di questi due casi il corpo è concepito come parte integrante del nostro essere, ma piuttosto come proprietà («ho un corpo» e non «sono un corpo»).

Ritengo che il corpo possa essere invece ben inteso come una dimensione della nostra esistenza: così io lo tratto. Esistiamo in più

dimensioni contemporaneamente: corporea ed emotiva, intellettuale, spirituale, animica e ciascuna di queste decorre insieme alle altre.

Vi richiamo alla memoria ancora l'esempio delle tracce su di un CD: esistono tutte contemporaneamente e, a seconda di quella che suoniamo, sentiremo un brano diverso. Così, possiamo connetterci alle diverse dimensioni in cui esistiamo e prendere contatto e coscienza di ciascuna di esse con la sua musica e

il suo testo. La coscienza, in fondo, altro non è che colui o colei che fa suonare le tracce del CD, le ascolta, le sceglie, le riconosce.

Ecco, per guarire le emozioni, dovete connettervi alla dimensione del corpo, andare là dove esso parla, con la sua lingua di sensazioni, a volte anche di sintomi. Questa è anche la ragione per cui le psicoterapie che si rivolgono solo al versante dialettico e intellettuale del

vissuto di una persona non potranno mai raggiungere efficacemente tutto quel margine emotivo immagazzinato nel corpo, preverbale e sensoriale.

Esse potranno aumentare la capacità di riflessione, la comprensione intellettuale, il che è certamente importante, ma sono condannate a perdere le parole dell'inconscio più profondo perché non ne padroneggiano l'alfabeto.

Dunque la chiave sta nel sentire il corpo. Ma il sentire fa paura. Fa

paura fare l'esperienza, sperimentare ciò che il corpo ha da dire. Per due ragioni: perché temiamo il dolore e perché temiamo di perdere il controllo. Tutti quanti vorremmo non sentire il dolore, temiamo di soffrire e questo tra l'altro è uno dei meccanismi più potenti che intervengono anche nel far sì che rimaniamo in situazioni non realmente buone per noi, ma che ci assicurano una apparente protezione dal dolore.

Penso alle dipendenze affettive, nelle quali perdiamo autostima e forza, pur di evitarci il dolore della solitudine; penso a tutte le volte in cui preferiamo mettere a tacere anche con un farmaco l'urlo del corpo che ci richiama ad ascoltare ciò che non va.

Temiamo l'esperienza del dolore, e questo è anche comprensibile, ma finisce con l'alimentare il problema e non permetterci di modificare davvero la situazione.

Mi piace fare l'esempio di una persona che ha freddo e indossa una felpa leggera. Qualcuno le offre la possibilità di indossare un caldo piumino al posto della felpa, ma questo comporterà per qualche istante la necessità di togliere la felpa e sentire per breve tempo ancor più freddo. Ecco, non vogliamo sentire questo freddo, e questo accade perché non abbiamo costruito la capacità di sentire e restare al contempo presenti nel qui e ora con

la nostra coscienza, ovvero, se anche accettiamo di sentire l'emozione, finiamo col caderci dentro, non riusciamo a sentire che siamo quell'emozione eppure anche molto altro da essa, che siamo quel corpo e contemporaneamente anche quella mente che lo osserva e quello spirito che lo illumina.

Lavorando con le emozioni, scopriremo invece che ogni emozione può essere sentita, che in ultima analisi nessuna di esse è negativa,

poiché queste sono qualità che la nostra mente attribuisce alle emozioni in un secondo momento. All'origine ogni emozione è né più né meno che una forza, una energia, e vedremo le peculiarità dell'energia di ogni emozione.

Essa si comporta come un'onda, e ne parleremo; ha una salita, un picco e una discesa, e poi, se lasciata fluire, la cosa straordinaria è che passa, ha una durata più o meno lunga ma poi passa.

Così accade anche per il dolore, dunque possiamo scoprire come sentirlo e lasciarlo andare.

Qui andiamo introducendo alcuni concetti fondamentali del nuovo modo di fare terapia e guarire che ora voglio cercare di esplicitare maggiormente.

Innanzitutto, sentire il corpo e l'emozione è altra cosa dal caderci dentro. Non ha nulla a che fare con il farsi travolgere da un'emozione e

perdere il controllo.

Questo è un disturbo emotivo tanto quanto il reprimere un'emozione, anzi sono i due estremi dello spettro delle risposte emotive che una persona può avere.

Sentire vuol dire fare l'esperienza nel qui e ora del percepito corporeo e dell'emozione che ivi si esprime, potendo restare presenti con il proprio essere, non reagendo con difese, ansia, resistenze, sintomi fisici o agiti comportamentali, ma

potendo restare lì, contemporaneamente dentro e di fronte a ciò che dal corpo si dipana alla coscienza.

Si tratta di tollerare man mano l'intensità dell'emozione e in questo senso si può dire che la terapia sia sostanzialmente una forma di apprendimento e di costruzione di capacità.

Si tratta di sviluppare una presenza costante a sé che tuttavia non è intelletto distaccato, ma è un sé

completamente embodied, incarnato, ma empaticamente incarnato, nel suo corpo, ovvero capace di sentirlo, di amarlo, di essere contemporaneamente dentro esso ma non coincidere con esso.

La cosa straordinaria è che, lavorando in questo modo con le tecniche emotive, quello che si raggiunge è l'esperienza diretta, che si autodimostra, di come effettivamente siamo uno spirito, o

una coscienza se preferite, o ancora un sé incarnato nel corpo, e il corpo, parafrasando lo stesso Jung, altro non è che ciò che dà forma allo spirito.

Si può fare l'esempio della differenza che passa tra porsi direttamente davanti al fascio di luce che un faro proietta nel buio o starvi di fianco e stendere un braccio che attraversi il fascio. Nel primo caso saremo del tutto accecati, ed è quello che avviene quando ci lasciamo travolgere dall'emozione, nel

secondo “la toccheremo con mano” ma potremo al tempo stesso vederne anche i contorni e la propagazione.

Nei corsi di formazione che tengo, propongo molti esercizi per aumentare questa capacità che è fondamentale per la salute emotiva; in soli due giorni di corso quello che accade è un completo mutamento della consapevolezza emozionale delle persone, a riprova del fatto che il lavoro sulle emozioni è tanto

efficace quanto rapido.

Ho voluto intitolare questo percorso di formazione “Il guerriero emotivo” proprio per sfatare l’associazione che molti, se non tutti, fanno tra emozione e fragilità: si dice che una persona è emotiva spesso intendendo che è fragile, che si lascia andare, che è impulsiva e così via.

In realtà, questo non è affatto ciò che accade, perché quando una persona apprende realmente a sentire le proprie emozioni, aumentando così

le proprie competenze emotive e la propria intelligenza emotiva, la sua forza aumenta. Non si tratta di una forza data dal controllo, dall'inibizione, forza ingannevole che prima o poi ci fa spezzare come la quercia sotto la tempesta, ma di una forza figlia della fluidità, dello stato di flusso in cui entriamo quando ci permettiamo il sentire.

Così, come vedremo ancor meglio nei prossimi capitoli, davvero siamo guerrieri, fortemente connessi alla

forza più profonda e viscerale, la forza del cuore e delle emozioni che dal corpo, in esso, trovano casa.

LE EMOZIONI SERVONO PER SOPRAVVIVERE: IL CERVELLO EMOTIVO

Le emozioni sono strumenti fondamentali per la nostra sopravvivenza, bussole per orientarci nel mondo, strettamente connesse alla capacità di prendere decisioni e all'intuizione, facoltà indispensabili per la sopravvivenza.

Come aveva già compreso Darwin,

e poi hanno specificato sempre più ricercatori come Joseph Le Doux, Antonio Damasio, Paul Ekman, le emozioni di base sono fatti fisici, reazioni a stimoli esterni (azioni, eventi) o interni (ricordi, pensieri e così via) che guidano le nostre risposte e i nostri comportamenti, assai più che il nostro pensiero razionale.

In altri termini, sono le nostre emozioni a muoverci e a guidarci nelle varie situazioni della vita, come

dice Le Doux, alla stregua del marinaio che aggiusta le vele durante la traversata momento per momento, a seconda del vento e delle condizioni del mare.

Se non le ascoltiamo e ci affidiamo al solo controllo razionale, non sappiamo dove andare, non sappiamo scegliere, non sappiamo cosa vogliamo.

Per questo le emozioni sono così importanti, perché agiscono al di sotto della nostra consapevolezza e

del nostro intelletto e sono fondamentali per dirigere la nostra rotta.

Questo è un modo di vedere le emozioni che forse si scontra con la credenza diffusa che esse siano pericolose e da controllare. Ma qui non stiamo parlando di cadere nell'emozione: le emozioni e i sentimenti che ne costituiscono lo sfondo, quando sentiti in modo sano, non peggiorano le cose, piuttosto le fanno andare meglio, molto meglio.

Cadere in una emozione non è sentirla. Cadiamo in una emozione quando non siamo in grado di lasciare fluire completamente, di lasciare che l'onda emotiva salga e scenda in noi, quando non siamo in grado di lasciarla andare. Per questo vi restiamo intrappolati.

Come vedremo, in realtà ogni emozione ha un suo naturale flusso, e quando essa viene sentita davvero, proprio come un'onda, sale e scende dentro di noi.

Un'emozione davvero sentita in modo sano e completo, dopo un certo tempo se ne va, segue il suo naturale flusso e ci sospinge innanzi oltre il suo stesso manifestarsi.

Oggi sappiamo bene come la nostra mente emozionale giochi un ruolo fondamentale nel nostro benessere. Ancora lo stesso Le Doux, nell'affascinante libro *Il cervello emozionale*, mostra come le connessioni neurali che corrono dalle

aree emotive del cervello alle aree del pensiero siano effettivamente più dense e più numerose di quelle che decorrono al contrario.

Provate semplicemente a pensare alla vostra vita tra cinque anni o tra dieci anni: pensate a come vorreste che fosse. Potete farlo senza usare i sentimenti? E pensare di scegliere un marito o una moglie senza affidarsi ai sentimenti? Potete farlo? Potete davvero pensare di prendere decisioni senza consultare il vostro

sentire? In realtà, no. Per questa ragione, quando non avete guarito le vostre emozioni e dunque le reprimete, le evitate, le rimuovere e così via, finite per prendere decisioni sbagliate, rimanete in situazioni negative per voi o in relazioni che non funzionano.

Se noi troviamo il coraggio di entrare veramente in contatto con il nostro sentire, prestargli attenzione e utilizzarlo come guida, allora avremo una visione chiara di tutto lo scenario

della nostra vita e le rimuginazioni su cosa vogliamo davvero fare spariranno.

Oltretutto, se le emozioni sono represse, o se al contrario ci cadiamo dentro senza lasciarle andare, esse causano malessere e difficoltà in tutte le aree della nostra vita e anche nel nostro corpo.

Questo accade perché nel cervello si trova un cervello emotivo, un vero e proprio “cervello nel cervello”.

Questo cervello è il sistema limbico, sta sotto la corteccia cerebrale, quella parte del cervello che definiamo più evoluta, preposta al linguaggio e al pensiero.

Il cervello limbico è costituito da alcune strutture: il lobo limbico, l'ippocampo, l'amigdala, i nuclei talamici anteriori e la corteccia limbica, che supportano svariate funzioni psichiche come emotività, comportamento, attaccamento, memoria a breve termine e olfatto.

Lo condividiamo con i mammiferi, e questa è anche la ragione per cui possiamo creare con il nostro cane o gatto una relazione di attaccamento: questi riconosce la nostra voce, il nostro odore e così via, mentre lo stesso non accadrebbe con un rettile, dotato solo delle strutture cerebrali appunto dette rettiliane. È il famoso *R-complex* di MacLean che risiede nel diencefalo, nel mesencefalo e nella parte iniziale del telencefalo e si occupa dei bisogni e degli istinti

innati anche nell'uomo: territorialità, predazione, esplorazione del territorio, procreazione.

Il sistema limbico risulta invece connesso tanto alla conservazione della specie quanto alla vita psichica e al comportamento dell'individuo. È del tutto differente dalla corteccia per architettura neuronale e proprietà biochimiche, e questo rende ragione del fatto che questo cervello funzioni spesso indipendentemente dalla corteccia e su di esso la parola e il

pensiero abbiano una efficacia ridotta.

Non potete, infatti, comandare con il pensiero a una emozione di sorgere o sparire.

Non solo, poiché nelle strutture limbiche i neuroni non sono organizzati in strutture regolari ma piuttosto in un amalgama più rudimentale, ecco che ne deriva che l'elaborazione di uno stimolo risulta più primitiva che nella corteccia e al

tempo stesso più veloce, adatta cioè a reazioni essenziali per la nostra sopravvivenza. E questo è esattamente quello che accade quando, entrando in una stanza buia, sobbalzate per una corda arrotolata come se fosse un cobra minaccioso.

Prima ancora che la corteccia abbia potuto processare l'informazione, il cervello emotivo avrà innescato la reazione di sopravvivenza. Non importa se lo stimolo è reale o solo immaginato…

Questo cervello non fa differenza, il suo scopo è proteggervi da un pericolo.

Questa è dunque la ragione per cui vi capita di reagire in modo improvviso e spropositato a uno stimolo, anche se sapete che non dovreste farlo o non serve. La vostra memoria emotiva, la libreria esperienziale nell'archivio limbico, fa sì che ciò che vi può in qualche modo collegare a un "pericolo" inneschi una reazione… Pensate a

tutte le volte in cui vi arrabbiate per un futile motivo… Quale memoria emotiva avrà risuonato con questo stimolo, laggiù, negli scaffali antichi della vostra amigdala? È esattamente quello che con le tecniche di lavoro emotivo potete scoprire e riparare.

Il dato neurofisiologico interessante è proprio che in queste situazioni si assiste a quello che è stato definito “shutdown corticale”: ovvero la corteccia è stata messa

offline, fuori uso, e il sistema sottocorticale antico ha preso il sopravvento, più veloce nella sua risposta cosiddetta di “attacco o fuga”.

Lo stesso ippocampo, struttura limbica deputata alle funzioni mnesiche biografiche, nel caso di una reazione sottocorticale a uno stimolo, viene messo fuori uso nelle funzioni di integrazione del dato percettivo all’interno della memoria cosiddetta dichiarativa o esplicita,

determinando così l'incremento della memoria cosiddetta implicita, di cui abbiamo già parlato nel precedente capitolo e che è strettamente collegata all'inconscio e soprattutto al corpo e non alle parole.

Lo *shutdown* corticale conduce a una perdita temporanea delle funzioni di mentalizzazione, causando una perdita di visione simbolica, integrazione degli stimoli e capacità di interpretarli, tutte funzioni dell'intelletto. A questo punto tutto

accade nel sistema limbico: il talamo, stazione di ingresso, filtro degli stimoli, invia il proprio segnale all'amigdala, primo centro di reazione emozionale, responsabile della reazione impulsiva di attacco o fuga, che risponde con una cascata di reazioni neurovegetative, con rilascio di cortisolo nel sangue dai surreni, analgesia temporanea, attivazione del sistema nervoso autonomo. In altri termini, dopo la primissima reazione di *freezing*, cui corrisponde

soggettivamente quel primo istante di blocco o sorpresa, l'amigdala ci dispone ad attaccare lo stimolo o a fuggirlo, mentre proviamo alternativamente rabbia o paura.

Tutto questo accade in soli 12 millisecondi ed è al di fuori della nostra consapevolezza.

Ci vorranno poi sette secondi almeno perché l'increzione ematica di cortisolo si spenga – da qui il vecchio consiglio di contare almeno a fino a dieci prima di rispondere –

ma di questo parleremo nella sezione del capitolo dedicata alla *mindfulness emozionale*. Al momento il dato interessante è che l'intero processo accade senza che la corteccia abbia ricevuto alcun messaggio.

Esiste anche una via di collegamento tra il sistema limbico e la corteccia, chiamato anche "via alta" che decorre dal talamo alla corteccia e dalla corteccia all'amigdala, ma impiega ben 25

millisecondi: questo significa che la risposta somatica accade sempre prima di ogni altra fantasia o riformulazione verbale, che è dunque soltanto un tentativo retrospettivo di spiegare una condizione inconscia, sottocorticale.

Comprendete dunque come il ruolo del sistema limbico sia centrale nella nostra vita. Oltretutto il cervello emotivo controlla anche tutto ciò che determina il benessere psicofisico: cuore, pressione arteriosa, ormoni,

apparato digerente, sistema immunitario e così via.

Capite, dunque, perché le emozioni siano così strettamente connesse alla salute in tutte le sue forme.

Il cattivo funzionamento del cervello emotivo può condurre a disturbi di natura sia psichica sia fisica. Nella maggior parte dei casi, questo disfunzionamento dipende da esperienze dolorose vissute nel passato ed è tanto più grave quanto

più precoci, intense e reiterate sono state quelle esperienze. Esse si sono impresse nel cervello emotivo sotto forma di reti neurali che nel presente continuano a rispondere agli stimoli come se il tempo non fosse trascorso, e lo fanno con una risposta automatica di cui la persona non è conscia e soprattutto che la persona non ricollega direttamente all'esperienza negativa originaria o, se la ricollega, non è in grado di riparare, perché appunto sepolta

nella memoria implicita.

Compito del terapeuta che sappia dunque lavorare con le emozioni è esattamente quello di riprogrammare il cervello emotivo in modo che possa vivere il presente e non reagire continuamente agli eventi del passato. Questo può essere fatto soltanto con metodi che passino attraverso il corpo, non attraverso il linguaggio e la ragione.

Infine non dobbiamo dimenticare che il cervello limbico ha in sé

meccanismi di autoguarigione: su questi agiscono i metodi di lavoro emotivo, che riportano l'equilibrio nel sistema limbico, in un modo analogo alla cicatrizzazione di una ferita.

3.3. FOBIA DELLE EMOZIONI, REPRESSIONE EMOTIVA E RESISTENZA EMOTIVA

Se le emozioni sono così radicate nel tessuto della nostra vita, se sono innate, istantanee e fondamentali per la sopravvivenza, perché mai ci troviamo di fronte a blocchi emozionali e disturbi emotivi?

Perché le reprimiamo? Perché resistiamo alla loro libera espressione?

Guardate un bambino di pochi mesi, che ancora non ha appreso il linguaggio delle parole, e vedrete comparire sul suo volto, nello sguardo, nella mimica, e nelle reazioni del suo piccolo corpo, una tale gamma di espressioni emotive da lasciarvi davvero colpiti.

Come ben compreso da Alexander Lowen, che della libera espressione

emotiva ha fatto il fulcro della sua bioenergetica e tra i tanti libri scritti ne ha firmato uno che porta l'emblematico titolo *Arrendersi al corpo*, da bambini nasciamo con la capacità di esprimere spontaneamente e direttamente le emozioni, nonostante tutto quello che potrebbe essere accaduto nella vita prenatale e prima ancora, nonostante tutto ciò che l'ereditarietà ci porta e tutti gli archetipi che dall'inconscio collettivo riceviamo.

Mano a mano che cresciamo, invece, andiamo incontro a una progressiva riduzione di questa libertà, che dà luogo a tre fenomeni.

Il primo si può definire fobia delle emozioni, ovvero la paura inconscia di sentirle e il conseguente evitamento di quegli stimoli che potrebbero attivarle.

All'inizio di un trattamento psicoterapico valuto sempre se vi sia una fobia emozionale e di quale

genere, e nei miei corsi insegno ad autovalutarsi anche attraverso questionari.

Ci sono persone che possono avere una fobia delle emozioni in generale: rifuggono tutte le situazioni nelle quali potrebbero avere reazioni emotive o anche situazioni nelle quali altri potrebbero averle, non amano andare a trovare un amico all'ospedale, ma neppure ricevere complimenti, si imbarazzano se mostrano qualche segno emozionale,

si vergognano di piangere, a volte si trincerano dietro l'ironia o il cinismo. Ci sono persone invece che hanno una fobia emotiva specifica, evitano per esempio la rabbia, tendono a non mostrarla, minimizzano il proprio fastidio, dicono di sì piuttosto che andare incontro a un conflitto e così via. E ci sono anche persone che hanno la fobia della vicinanza emotiva: fanno fatica a condividere emozioni positive come la gioia, passano abitualmente per

burbere o scorbutiche, si difendono dai complimenti, catalogano come smancerie le dimostrazioni di affetto, dicono che non sanno parlare di sentimenti e così via; di fatto si difendono dall'intensità dell'esperienza di reale condivisione con l'altro, o meglio dalla espressione di questa, a volte perché sentono di non meritarlo, altre perché temono l'abbandono.

È bene riconoscere il prima possibile se vi è una qualche forma

di fobia emotiva poiché essa rimanda certamente a una ferita interiore che può essere riparata.

Il secondo fenomeno attraverso cui si giunge al blocco emozionale è la repressione delle emozioni, ovvero l'impedimento spesso inconscio e involontario al loro esprimersi, al loro essere sentite e manifestate. La repressione delle emozioni abitualmente va di pari passo con una forte componente di controllo

razionale e di rigidità caratteriale, che sono alla base per esempio dell'insorgere della depressione, ma anche delle somatizzazioni e persino di molte patologie fisiche anche gravi.

Persino nel cancro la repressione emotiva gioca un ruolo fondamentale.

Quando, con una mia paziente, affetta da carcinoma alla mammella con metastasi linfonodali in trattamento, riuscimmo a far emergere il senso di colpa che lei portava

dentro di sé per un aborto fatto in giovane età e non confessato mai a nessuno, neppure all'allora fidanzato divenuto poi marito, assistemmo a una straordinaria discesa degli indici tumorali ematici e ad una ripresa delle condizioni cliniche fino a quel momento fortemente debilitate.
Questa paziente aveva represso per decenni un profondo senso di colpa e una profonda vergogna, e soltanto il sentire queste emozioni direttamente poteva alleggerire il corpo dal loro

peso.

Infine il terzo meccanismo che si viene a instaurare riguarda la resistenza emotiva, ovvero l'insieme delle reazioni di difesa che una persona mette in atto di fronte al sorgere delle emozioni.

La resistenza può esprimersi in molti modi, tante quante sono le difese che la nostra psiche può utilizzare. Le difese psichiche tuttavia sono al contempo assolutamente necessarie. Ci servono per far fronte

allo stress connesso alla vita: se non potessimo rimuovere dalla nostra mente carichi sgradevoli, finiremmo con il saturarci completamente e rapidamente; se non potessimo difenderci da ciò che ci fa male, non potremmo sopravvivere. Se non fossimo in grado di resistere di fronte a una scena triste o ad una situazione sgradevole, soccomberemmo.

Le difese sono per certi versi assimilabili a una sostanza anestetica, utile per ridurre il dolore.

Esse si esprimono sia come difese rivolte verso il mondo esterno sia come difese rivolte verso il mondo interno, ovverosia esistono difese che noi mettiamo in campo per far fronte agli stimoli esterni e difese che utilizziamo dentro di noi, per difenderci dalle nostre paure o dal dolore o ancora dalla rabbia che proviamo internamente e così via.

Queste difese, utili e irrinunciabili, possono tuttavia diventare una spessa e dura corazza che copre e schiaccia

la persona; tutto dipende da che tipo di difese utilizziamo e da quanto queste siano rigide, immutabili e pervasive.

Esistono difese migliori e più evolute di altre e difese distruttive. Esistono difese che comportano comunque un caro prezzo per essere utilizzate in termini di benessere interiore e relazionale.

Un mio paziente a capo di una grossa azienda multinazionale era

affetto da diversi anni da ipertensione e, nonostante avesse da poco superato la quarantina, era già sotto terapia diuretica da tempo.

Molto scettico, inviato da un amico, iniziò da subito ad assumere un atteggiamento sfidante, come se il colloquio con me fosse una sorta di competizione, nella quale lui doveva avere la meglio. Questo atteggiamento sprezzante e provocatorio stava ostruendo la via a qualsiasi possibilità di lavorare

efficacemente e costituiva una resistenza che si frapponeva tra lui e me e la possibilità di ottenere qualche risultato. La resistenza stava schiacciando la persona e impedendo la relazione terapeutica, indipendentemente da ciò di cui si potesse parlare o meno. Scoprimmo poi che questo era più o meno ciò che accadeva a quest'uomo in tutte le situazioni. Era più importante vincere la sfida in cui costantemente egli si sentiva piuttosto che permettere a

un'altra persona di avvicinarsi davvero a lui.

L'atteggiamento sfidante lo faceva sentire sicuro, ma gli stava impedendo di stare bene e di costruire relazioni buone. La moglie infatti già da alcuni anni viveva separata, e con i figli adolescenti il rapporto era pessimo.

Quando cominciai con la chiarificazione di queste difese, e poi con quella che si definisce *head on collision*, collisione frontale con la

resistenza, dapprima fu la volta della rabbia nei miei confronti, ma rapidamente sul mio volto iniziò a sovrapporsi l'immagine di un collega che molti anni prima lo aveva tradito e umiliato. Allora il mio paziente si trovava in Medio Oriente, giovane ingegnere già messo a capo di un gruppo di lavoro costituito da professionisti tutti più vecchi di lui. Era solo, preparato sì, ma giovane e inesperto, con ansia da prestazione e desiderio di fare bene. Uno dei

colleghi, sfruttando la situazione, fece leva sulla sua solitudine e mostrandosi amichevole fece calare le sue resistenze, ottenendo preziose informazioni commerciali che andò poi a rivendere alla concorrenza. Da allora il mio paziente non si fidava più di nessuno.

Quell'esperienza non era stata elaborata, soprattutto non la profonda amarezza e il senso di inermità provati, cui aveva fatto seguito il bisogno di sentirsi sempre forte, di

dominare la situazione fino a diventare iperteso. La profonda amarezza interiore portò a galla anche il trauma infantile della morte accidentale di un fratellino per una caduta, di cui il paziente in qualche modo si rimproverava, in quanto fratello maggiore che non aveva sorvegliato adeguatamente il più piccolo.

Da allora il cuore di quest'uomo era chiuso e sempre in tensione. Dopo tre sedute modificò nettamente

il suo atteggiamento soprattutto nei confronti della famiglia e iniziò a stare sempre meglio e, dopo alcuni mesi di benessere, smise la terapia antiipertensiva che non era più necessaria.

La corazza delle difese a volte può essere davvero una morsa nella quale la persona soffoca.

In corso di trattamento psicoterapico, affrontare le difese è fondamentale se si vuole raggiungere la persona autentica e non parlare con

la sua corazza, e anche nei miei corsi insegno a riconoscere le difese prevalenti che agiscono in noi e a trasformarle.

Esse, come abbiamo detto, hanno la funzione di proteggerci dallo sperimentare in presa diretta un'emozione. E noi le mettiamo in atto perché inconsciamente temiamo che sentire quell'emozione ci faccia stare peggio. Allora possiamo minimizzare, o fare dell'ironia, o diventare cinici e sfidanti, o

rimandare a più tardi il momento di affrontare quel che sentiamo, e naturalmente “più tardi” non arriva mai… Tutti questi atteggiamenti sono difese.

Imparare a riconoscere una reazione difensiva in se stessi è fondamentale ma può essere davvero difficile, perché le difese sono molte, potenzialmente infinite.

Alcune difese sono di tipo strutturale o di carattere, ovverosia esse fanno parte della struttura della

personalità stessa dell'individuo e la loro trasformazione necessita di un lavoro intensivo e profondo, altre invece sono difese tattiche, cioè strategie che la persona utilizza per gestire il dialogo e il confronto, ed evitare ciò che può darle fastidio.

Ogni atteggiamento, pensiero, reazione o persino anche una emozione può essere usata come una difesa se serve per evitare di sentire qualcosa d'altro o per coprirlo.

Tuttavia è possibile tracciare una

mappa delle difese più tipiche in cui forse potrete riconoscere anche quelle che voi mettete in atto.

DIFESE TRA ME E L'ALTRO O DIFESE INTERPERSONALI

Si tratta di tutte quelle strategie che attuiamo per evitare di mostrare un'emozione agli altri o per evitare di essere esposti a una situazione emotiva.

Ne fanno parte alcuni atteggiamenti come l'evitamento dello sguardo dell'altro in determinati momenti

della conversazione quando i sentimenti vengono in superficie, il sorridere spesso anche quando si sta avvertendo una emozione di rabbia o tristezza, il cambiare discorso o evitare di rispondere a domande dirette, la minimizzazione dei propri sentimenti o il contraddirsi negandoli dopo averli espressi, il parlare molto in fretta in modo da evitare che l'altro possa introdursi o il parlare molto in forma discorsiva, il parlarsi addosso, commentando quello che si

dice, facendosi domande e dandosi risposte, all'opposto anche il diventare silenziosi, evitare di rispondere, irritarsi, utilizzare locuzioni vaghe per rispondere, l'essere poco attenti verso di sé («non è niente», «sono solo stanco» ecc.).

Oltre a queste, ci sono anche vie fisiche attraverso le quali ci difendiamo dalle nostre emozioni. Per esempio diventando tesi, il che fa sì che non avvertiamo la vera

emozione che stiamo provando, ma solo tensione.

Questo tipo di difesa è molto diffusa e responsabile di molti malesseri comuni come le algie croniche dell'apparato muscolare.

Mi è capitato di incontrare decine e decine di pazienti che vivevano costantemente con uno stato di tensione al quale si erano ormai abituati, a tal punto che ritenevano normale avere dolori alla schiena, al collo e così via. Durante il lavoro

emotivo, essersi resi conto dello stato di tensione in cui vivevano ha prodotto da subito un netto mutamento del loro atteggiamento e dei sintomi fisici. Molte lombalgie croniche sono scomparse senza l'ausilio di farmaci, semplicemente affrontando la rabbia e il senso di impotenza di fronte ai carichi emotivi della propria esistenza, che erano celati sotto la tensione.

Altri sintomi fisici che rimandano a un assetto difensivo sono tutti quelli

che abitualmente ascriviamo all'ansia vera e propria: costrizione al petto, senso di soffocamento, deglutizione e così via.

Infine è possibile che accada che, per gestire emozioni indesiderate ed evitare di sentirle, alcune persone si sentano improvvisamente stanche, percepiscano di diventare anergiche in qualche parte del corpo o sentano sopraggiungere una improvvisa confusione mentale.

Tutti questi comportamenti e

sintomi sono difese. Quando le mettete in atto, vi state difendendo da qualche emozione sottostante e lo state facendo nel modo che avete appreso nel contesto di apprendimento, cioè la vostra famiglia, le prime più precoci relazioni con chi si occupava di voi.

Sostanzialmente, portiamo in noi quegli stessi blocchi o quelle stesse paure provate nel contesto delle relazioni originarie e abbiamo inconsciamente paura che chi è

davanti a noi oggi reagisca nello stesso modo di un tempo.

Così, se la risposta che abbiamo avuto dai nostri primi *caregivers*, fossero essi i nostri genitori o meno, è stata di irritazione o noncuranza od ostilità o trascuratezza o umiliazione e così via, noi inconsciamente temiamo che oggi, nel qui e ora del presente, se ci apriamo con la persona che abbiamo di fronte, accada la stessa cosa e, così, ce ne difendiamo.

In realtà abbiamo bisogno, per guarire la nostra ferita, esattamente di ciò che temiamo di non poter avere.

Chi è stato o si è sentito (il che, a livello emotivo è lo stesso) “tradito” in qualsiasi modo dai suoi parenti, allorché si coinvolgeva nella relazione d’amore con essi, ha sommamente bisogno di poter fare l’esperienza di un coinvolgimento buono, ma al contempo ha paura perché non c’è cosa che tema di più della vicinanza emotiva che non ha

avuto.

Dunque la soluzione della ferita emotiva del passato risiede alla radice della difesa, che nel presente la copre, e per questo è difficile risolverla.

Oltre alle difese che si muovono nella relazione con gli altri, abbiamo anche un vasto corteo di difese intrapersonali, destinate a evitare anche dentro di noi il contatto con le emozioni indesiderate o conflittuali.

DIFESE TRA ME E ME O DIFESE INTRAPERSONALI

Queste difese possono essere anche più difficili da riconoscere perché sono generalmente meccanismi che perdurano da lungo tempo e finiscono per diventare modi abituali di risposta emotiva che ci tengono inconsciamente e costantemente lontani dal nostro sentire.

Per esempio, penso a un paziente che aveva gestito gli amari vissuti familiari (legati all'abbandono del padre e alla vita sregolata della madre, per cui era stato mandato a vivere con i vecchi nonni che erano poi mancati, lasciandolo a 16 anni solo nella loro casa), fondamentalmente assumendo un atteggiamento di minimizzazione e ironizzazione costante.

Sempre pronto a fare una battuta e

ad allontanare questi sentimenti da dentro, era divenuto un trentenne molto amato dagli amici e dalle svariate fidanzate, ma del tutto inconcludente e incapace di prendersi sul serio, sebbene in realtà dotato di molte risorse.

Aveva sempre detto a se stesso che le cose erano andate così e non poteva avercela per questo, in fondo anche i suoi genitori erano umani e potevano sbagliare. Meglio dunque cercare di stare bene nel presente e

sorridere il più possibile, senza pensare troppo al domani. Ma non aveva fatto i conti con la rabbia profonda e antica di un bambino abbandonato a sé fin dalla più tenera età: mantenere questo stato difensivo aveva finito col non farlo crescere mai, perché assumersi delle responsabilità significava affrontare il fatto che i genitori non avevano fatto questo per lui.

Il mal di schiena, seppure avesse solo trent'anni, lo affliggeva già da

tempo… e lo aveva già portato una volta sotto i ferri del chirurgo.

Le difese intrapersonali spaziano dall'esagerata rimuginazione che paralizza qualsiasi decisione o atto, alla minimizzazione che per esempio attuava quel paziente, dall'atteggiamento di ipercontrollo che assumono quelle persone che non vogliono avere bisogno di nessuno e si pongono come quelle sempre forti e in grado di sopportare tutto, alle

modalità di eccessiva intellettualizzazione o distanziamento rispetto ai sentimenti, fino agli atteggiamenti cosiddetti passivo-aggressivi, tra cui per esempio anche l'arrivare in ritardo a un appuntamento al quale non si vorrebbe andare, diventare improvvisamente stanchi di fronte a una situazione che ci fa arrabbiare e così via.

Altre difese intrapersonali sono la razionalizzazione, l'utilizzo di

condotte distraenti, come fare shopping, mangiare, pulire la casa ossessivamente, passare il tempo in internet, o ancora il fare come se un problema non esistesse oppure lo svalutarsi continuamente attaccando se stessi per evitare in realtà di poter davvero essere criticati o sbagliare.

Ci sono difese intrapersonali che riguardano anche il nostro versante somatico, come le preoccupazioni ipocondriache.

Anche i comportamenti di

dipendenza da sostanze sono difese in questi termini, in quanto utilizziamo le sostanze come vie di fuga dal problema esistente, così come le azioni impulsive, i cosiddetti agiti o acting out che facciamo sull'onda di un'emozione, invece di fermarci a sentirla. Ne fanno parte tutti i comportamenti di abuso di sostanze, di sesso, i comportamenti aggressivi, la litigiosità.

Tra i meccanismi più frequenti di

azione delle difese, nella mia pratica ormai più che decennale con centinaia di pazienti, ho riscontrato quello di distanziamento tramite razionalizzazione o minimizzazione di emozioni di paura o tristezza, e quello di somatizzazione o ossessività rispetto a sentimenti di rabbia.

In effetti, moltissimi sintomi medici inspiegabili, vaghi e aspecifici, i cosiddetti MUS (Medically Unexplained Symptoms),

sintomi fisici per i quali non si trova una chiara causa organica, derivano dalla repressione nel corpo soprattutto dell'emozione della rabbia; ciò che trovo straordinario è che vi sia molte volte persino una corrispondenza simbolica tra l'organo colpito e la tipologia di espressione della rabbia.

Tanto per fare un esempio, ricordo il caso di una paziente che mi si era rivolta per la comparsa di fenomeni orticarioidi e attacchi di prurito

incontrollabile su tutto il corpo. Aveva represso per anni una fortissima rabbia nei confronti della madre che, nel corso del trattamento, lavorando con la tecnica del breakthrough di cui parlerò in un prossimo capitolo, emerse nella fantasia di ucciderla proprio strappandole la pelle.

La madre di questa donna aveva sofferto per anni di depressione, alternando fasi di completa apatia nelle quali le figlie tra cui la mia

paziente si sentivano come invisibili e non ricevevano neppure una carezza, patendo così l'assenza del contatto fisico con la madre, a fasi di estrema irritabilità nelle quali era assai frequente che picchiasse le figlie con violenza per futili motivi.

La pelle della mia paziente, zona del contatto per eccellenza con l'altro, e dunque *in primis* con la madre, era divenuta la depositaria di tutte le emozioni distruttive vissute.

Da ultimo dobbiamo tenere

presente che anche le emozioni possono diventare difese.

Ricordo il caso di una mia giovane paziente di soli 18 anni che era solita rispondere al sorgere della rabbia dentro di sé cominciando a piangere. Nella sua famiglia arrabbiarsi era inaccettabile mentre il pianto riceveva ascolto. Così lei aveva imparato a sostituire all'emozione della rabbia quella della tristezza, ma questo la rendeva incapace di sostenere una qualsiasi discussione.

La sostituzione della rabbia con la tristezza è molto frequente, soprattutto nel sesso femminile, anche per ragioni culturali: la tristezza è più gentile e si addice al sesso debole!

Potenzialmente però qualsiasi emozione può diventare una difesa quando viene utilizzata per coprirne un'altra. Allora vi chiedete come mai in quel tale seminario, corso o in quella seduta, avete pianto tanto ma non sembra essere cambiato nulla. Probabilmente vi stavate in realtà

difendendo da un'altra emozione sottostante.

Non è detto che possiate risolvere da soli questi meccanismi, ma ciò che conta per ora è che voi ne diveniate consapevoli, che sviluppiate il senso dell'osservazione di voi stessi.

3.4. ALL'ORIGINE DELLE DIFESE

Perché andiamo incontro ai fenomeni della fobia emozionale, della repressione di emozioni e della resistenza emotiva?

Perché in fatto di emozioni non nasciamo con il manuale di istruzioni. Neppure a scuola nessuno ci spiega come fare con le emozioni.

Personalmente sto disegnando il progetto di una scuola di emozioni per i bambini, che insegni loro la competenza e l'intelligenza emotiva, ma per il momento nessuno di noi ha avuto questa opportunità.

Abbiamo già detto come da bambini nasciamo con una altissima espressività emotiva e una ricchissima vita emozionale, percepita prima di tutto attraverso il corpo.

Ma non nasciamo con la capacità

di tollerare e gestire le emozioni, né le nostre né quelle degli altri.

Non abbiamo né le facoltà di *selfawareness*, di autocoscienza, né di *selfmanagement*, autogestione, né tantomeno quelle di *othersawareness* e *othersmanagement*, cocienza e capacità di gestione delle emozioni altrui. Queste quattro componenti sono i quattro ingredienti dell'intelligenza emotiva. Sono le facoltà che dovremmo apprendere crescendo e maturando.

Dico “dovremmo” perché appunto non le apprendiamo su un libro, ma solo dall’esperienza e per imitazione. Imitazione di chi ci sta attorno, cioè, ovviamente, dei nostri familiari. E qui comincia il difficile, perché potremo apprendere a gestire solo le emozioni che i nostri genitori sanno gestire, e apprenderemo le difese che loro hanno appreso, o, per reazione alle loro, utilizzeremo quelle esattamente opposte, ma in ogni caso la loro competenza emotiva diventerà

la nostra.

Ci sono genitori aperti emotivamente che trasmetteranno la stessa apertura ai figli e saranno in grado di mostrare loro come gestire i sentimenti, ma molti genitori non hanno queste qualità, non si sentono a loro agio con determinati sentimenti, non hanno risolto determinate ferite.

Il problema non è solo qui.

Forse state già cercando di capire cosa avete appreso dai vostri

genitori; attendete ancora un istante, perché dovete considerare anche un altro aspetto.

Quando eravate piccoli, dipendevate in tutto e per tutto per la vostra sopravvivenza da loro.

Il neonato e poi il bimbo cercano disperatamente di costruire il legame cosiddetto di attaccamento con il loro genitore perché è da questo legame che dipendono le cure indispensabili per crescere e sopravvivere.

Daniel Goleman nel suo libro

Intelligenza sociale afferma a questo proposito che noi siamo effettivamente programmati per connetterci. Nessun bambino violerebbe dunque questo legame di connessione, esso è più forte di tutto, anche del maltrattamento.

La vita vuole sopravvivere e sceglie sempre la sopravvivenza. E la sopravvivenza fino a una certa età è il genitore. Così accade che, pur di preservare il legame, il bambino preferisce sopprimere le sue reazioni

naturali, se comprende che al genitore non piacciono.

Infatti, come ho appreso da Diane Fosha, una delle mie prime insegnanti in fatto di trattamento delle emozioni, gli studi sull'attaccamento e sullo sviluppo infantile hanno dimostrato che già i neonati sono molto sensibili agli *input* che ricevono dai loro genitori rispetto ai sentimenti.

Comprendono anche in maniera sottile quali sentimenti per i loro genitori sono accettabili e quali no, e

cominciano a distinguerli e ad imparare a fare altrettanto.

Così cominciano ad aggiustare il loro repertorio emozionale secondo quello dei genitori, evitando quelle emozioni che hanno appreso essere inaccettabili per i loro genitori e dunque pericolose per il legame di attaccamento con loro.

Questa è la base dell'educazione, ma al contempo anche della repressione emotiva.

Ricordo una mia paziente che presi in carico dopo un suicidio mancato solo per la casuale visita del fratello, il quale non ricevendo ripetutamente risposta alle telefonate si allarmò e insistette con la portinaia del palazzo per farsi aprire la casa della sorella trovandola esanime.

Una storia di lunga depressione e prima ancora di lungo isolamento. A quarant'anni questa donna non aveva mai avuto una relazione. Si trincerava dietro l'aspetto fisico e la goffaggine,

peraltro non così evidenti come parevano a lei, ma poi emersero ricordi antichi, di quando molto, molto piccola, cantava e ballava per casa e cercava il contatto fisico con il padre, ma questi le faceva percepire un forte fastidio, un senso, lei ricordava, di qualcosa di sporco, tanto da indurla a reprimere il suo eccitamento, spiegandosi man mano la cosa come dovuta al fatto di non essere bella quanto la madre.

Quello che poi emerse era invece

un problema del padre che si viveva come troppo sensibile alla "seduzione" della figlia femmina, che si sentiva troppo vulnerabile a quella sorta di "innamoramento" che i padri hanno per le figlie e lo viveva come una cosa sporca, censurandolo. Drammatico come la piccola figlia avesse assorbito e fatto completamente suo quel vissuto. Drammatico ma inevitabile.

Pensiamo anche al caso di un bambino che, giocando, esprima la

sua frustrazione per un giocattolo che si rompe, urlando e sbattendolo, e la madre divenga decisamente ansiosa di fronte all'esternazione di questa rabbia. Il piccolo percepirà il distress materno e reprimerà la rabbia.

Anche se un bambino leggesse i comportamenti del genitore come negativi e fonte di malessere per lui, non metterebbe mai in dubbio la fonte della sua sicurezza e della sua sopravvivenza. Terrebbe dentro di sé

tutto il dolore e la rabbia e cercherebbe una buona ragione per l'atteggiamento del genitore, magari dandosene la colpa.

Come sempre le cose hanno il loro opposto, e il crinale tra contenimento di una emozione e repressione è molto sottile. L'uno è il lato ombra dell'altro.

Comprendete, dunque, come il semplice e naturale processo di educazione possa diventare

apprendimento di un sano contenimento emotivo o invece fonte di repressione emotiva.

Cosa fa accadere l'una o piuttosto l'altra condizione?

Tutto dipende dalla competenza emozionale dei vostri genitori, ovvero dalla loro capacità di sintonizzazione emotiva con loro stessi, tra loro e con voi.

Questo dà luogo alla creazione di quella che John Bowlby definì "base sicura", quel terreno solido e

consistente sul quale possiamo crescere bene.

La capacità di sintonizzazione emotiva è la capacità di vedere l'altro, di sentirlo, di riconoscerne i tratti, i bisogni, le peculiarità. Il modo migliore di spiegarla è forse quello che mi offrì una paziente che vidi quando ero ancora studentessa di Medicina e facevo tirocinio nel reparto di Medicina Interna.

Era una signora anziana, ricoverata per uno scompenso

cardiocircolatorio: raccogliendo la sua anamnesi, mi disse che aveva avuto nove figli. Quando le chiesi come aveva vissuto tutte queste gravidanze, mi stupì per la risposta. Mi disse che le aveva vissute tutte con curiosità: «Ogni volta che ero in gravidanza, più passava il tempo e più sentivo dentro di me quel figlio, il suo modo di muoversi, il suo modo di esserci, ed ero ogni mese più curiosa di vederlo e conoscerlo quando sarebbe nato, volevo vedere

che razza di carattere avrebbe avuto e che persona sarebbe stata».

Non credo ci sia una migliore spiegazione di cosa intendo quando parlo di sintonia.

Nessuna aspettativa che il figlio sia in un modo piuttosto che in un altro, ma voglia autentica di conoscerlo per quello che è.

Ai genitori che mi si rivolgono in terapia familiare spiego sempre che non si tratta di non sbagliare con i

figli: questo è impossibile. Ma i figli sono sempre pronti a salvare il legame se il genitore dona loro una autentica sintonia, la voglia di conoscerli realmente per ciò che sono, con uno sguardo d'amore libero da condizionamenti.

In fondo, al buon genitore non serve altro che sapere che il figlio o la figlia sono piccoli grandi maestri dai quali imparerà la più profonda, estrema lezione su di sé e dai quali trarrà l'opportunità di crescere

ancora.

Il fatto è che questo dipende da come i nostri stessi genitori sono stati cresciuti: la capacità di sintonizzazione e vicinanza emotiva dipendono appunto dalle capacità emotive di chi ci ha cresciuto e questo spiega come agisce la concatenazione emotiva transgenerazionale.

Questo almeno finché il singolo individuo non scelga di guarire le proprie emozioni e interrompere la

ciclicità di un problema, e magari sceglie di farlo proprio perché i suoi figli giungono, come mai prima, a mostrargli i suoi conflitti irrisolti. Ho visto accadere questo molte volte e l'ho trovato prodigioso. Forse è per questa ragione che ritengo l'esperienza della genitorialità straordinaria per chi la vive: un'occasione unica e profondissima di scoperta e trasformazione di sé.

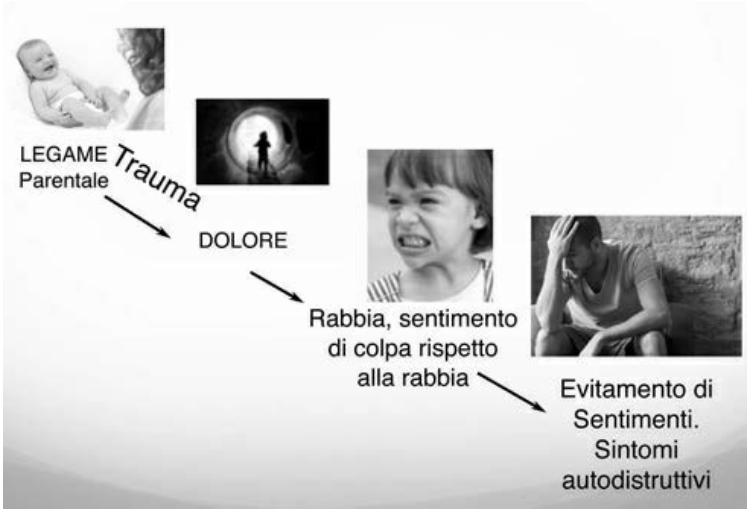
Oltre alla presenza di una

sufficiente sintonia emotiva con i genitori, naturalmente l'altro fattore in grado di condizionare lo sviluppo in un bambino di una buona capacità emotiva è rappresentato dall'eventuale verificarsi di eventi traumatici che possono essere di varia natura, puntiformi o reiterati nel tempo; possono essere lutti, abusi, ma anche malattie di un familiare o del bambino stesso, così come difficoltà economiche in famiglia, separazioni, trasferimenti, ma anche atmosfere

familiari difficili, conflittuali e così via.

Di nuovo il trauma diviene tale se mancano gli strumenti di riparazione, se non può essere rielaborato. Ovviamente la traumatogenicità dipende anche da quanto intenso, precoce e ripetuto esso è stato.

Quello che accade è ben riassunto in questa immagine:



Qualsiasi trauma che abbia attentato al legame di attaccamento con il genitore o il caregiver produce una esperienza di sofferenza, e il primo vissuto è quello del dolore, con tutte le sfaccettature della

solitudine, del senso di impotenza, del senso di morte e di angoscia.

Poiché la rabbia è quell'emozione di base che origina in noi quando un ostacolo di qualsiasi natura si frappone tra noi e il soddisfacimento del nostro bisogno, è naturale che, di fronte all'esperienza destruente del legame, quest'emozione si attivi in noi.

Ma proprio perché la rabbia si esprime con l'istinto di attaccare l'ostacolo e agire in modo da

eliminarlo, essa muove fantasie e vissuti di tipo aggressivo che suscitano sentimenti di colpa reattivi.

Il senso di colpa inibisce l'espressione dell'emozione di base di rabbia e si instaura così l'evitamento dell'emozione, che darà origine ai sintomi che la persona lamenta nel presente.

Questo schema è naturalmente un semplice modello, che riguarda soprattutto quella che nella visione psicodinamica classica sarebbe

l’origine della nevrosi.

Ci sono situazioni in cui il trauma è sopraggiunto in età tale e con caratteristiche tali da precedere anche la presenza delle strutture psichiche della colpa, che si sviluppano man mano con lo sviluppo del legame. In questi casi i vissuti sono ancora corporei, e dunque neppure esprimibili a parole: sono atmosfere, esperienze di profondissimo annichilimento che danno luogo a disturbi di personalità

più gravi.

Tuttavia il pregio di questo modello è quello di permettere la comprensione del meccanismo di creazione delle difese anche a livello neurofisiologico.

Nel cervello abbiamo milioni di neuroni che si connettono attraverso sinapsi e dendriti, scambiando messaggi tra loro e plasmando man mano con lo sviluppo l'intera architettura cerebrale.

Alla nascita, la maggior parte di questi 100 bilioni di neuroni non sono ancora connessi in un *network*.

Il cervello si svilupperà proprio attraverso l'attivazione e la riattivazione di questi *network*, e quali network si attiveranno preferenzialmente dipenderà da quali verranno utilizzati maggiormente e dunque dalla selezione operata dall'esperienza.

Per spiegare meglio questo processo fondamentale, anche per

capire la formazione delle credenze, voglio utilizzare una metafora del collega Ron Frederick, a sua volta ripresa dal modello del grande neuroscienziato Joseph LeDoux.

Immaginate di trovarvi in un bosco, state camminando. È probabile che, se c'è un sentiero tracciato, voi lo abbiate seguito ed esso vi guidi. È assai meno probabile che invece voi abbiate scelto di inerpicarvi nel folto, dove non c'è alcun sentiero. Ma quel sentiero non

è sempre stato lì, qualcuno deve averlo creato posandovi i primi passi e poi il successivo ripetuto passaggio di altri piedi lo deve aver reso sempre più segnato.

Questo è un modo semplice ma piuttosto calzante di spiegare quello che accade a livello delle reti neurali. Una esperienza iniziale lascia una traccia nel *network* neuronale. Quanto più questa esperienza si ripete, tanto più la traccia diviene profonda, fino a che

essa diventa una rete neurale.

La rete neurale è una concatenazione di neuroni che scaricano l'impulso elettrico insieme, con un fenomeno cosiddetto di kindling, per cui la soglia di attivazione di questa rete è più bassa rispetto a tutte le altre. Questo è il correlato neurofisiologico delle nostre risposte automatiche, degli atteggiamenti e dei comportamenti o delle reazioni che ci sembra avvengano al di fuori della nostra

volontà, così come delle credenze.

Il nostro cervello richiede stimolazione per crescere e gli stimoli che riceve lo plasmano. Sappiamo che il cervello richiede più di due anni dalla nascita per la sua maturazione completa, ma negli ultimi sei mesi di vita fetale e nei primi due anni il ritmo di crescita e sviluppo è vertiginoso e in questo periodo le reti neurali si formano. In questo periodo tutte le esperienze che plasmano il nostro cervello sono

basate non sulle parole e sul pensiero, ma sulle emozioni e sul corpo, creando quella memoria implicita di cui ho già parlato nella prima parte del libro. Tutto è dunque comunicato e vissuto attraverso sensazioni e non parole.

Quando nasciamo la nostra capacità di sentire ed esprimere emozioni è limitata alle emozioni più basiche, ma molto rapidamente il nostro repertorio si espande.

A sei mesi sappiamo esprimere la

gioia, la tristezza, il disgusto, la rabbia. A otto mesi la paura. Tra i due e i tre anni sappiamo percepire ed esprimere l'orgoglio, l'imbarazzo, la vergogna e la colpa.

Ogni scambio emotivo con i nostri genitori plasma profondamente il nostro cervello. A seconda che una nostra espressione emotiva sia accolta o rifiutata, nel nostro cervello essa verrà sentita o evitata.

Se il nostro genitore risponderà con sufficiente competenza emotiva,

cioè sufficiente apertura e sintonia, consapevolezza e presenza al nostro sentire, noi diverremo in grado di fare altrettanto; se invece questi mostrerà per esempio ansia o paura, dentro di noi collegheremo quell'emozione a un senso di pericolo e ce ne difenderemo. Tutte queste lezioni emozionali avranno un impatto su come sperimentiamo noi stessi, gli altri e la realtà tutta. Come potere capire, l'esito delle esperienze infantili sarà dunque

sempre il frutto di una bilancia tra il carico traumatogenico e la presenza di risorse di riparazione.

Ricordo a questo proposito una giovane donna che si rivolse a me per una valutazione di danno assicurativo per un incidente stradale. Quando la interrogai, come si fa di consueto, sulla sua storia, mi raccontò con molta calma di essere stata fino all'età di 18 anni in un istituto perché la madre, disoccupata e con problemi

di tossicodipendenza, non era in grado di tenerla con sé.

Fui molto colpita dalla serenità con cui la signora mi parlava. Eppure la stessa esperienza per molte altre pazienti che avevo visto in più occasioni era stata fortemente distruttiva.

Così le chiesi cosa le fosse stato di aiuto. Mi disse che era stata una suora dell'istituto. Quella donna era stata per lei una madre, una insegnante e anche una amica, sempre

pronta a rispondere alle sue domande, ad accogliere con grande apertura di cuore i suoi perché, finché non si placavano e si scioglievano in lacrime che poi lasciavano lo spazio al sorriso di un presente da costruire. Ogni anno a Natale lei, ormai sposata con figli, la invitava a pranzo con tutti i suoi.

Fu quella esperienza di vicinanza emotiva a impedire che l'esperienza traumatica lo diventasse davvero.

Un'altra paziente invece affetta da

una grave forma di fibromialgia, pur avendo vissuto in una famiglia numerosa e apparentemente stabile, non era riuscita a costruire con nessuno dei suoi familiari quella dimensione di vicinanza emotiva. Li descriveva come estranei, come singoli che facevano ciascuno la propria vita. I genitori spesso in viaggio lasciavano a lei e ai fratelli maggiori molti soldi e molta libertà, tanto che lei ricordava quanto le sue compagne di scuola la invidiassero

per questo. Ma lei era piena di rabbia, desiderosa di attenzioni che finì per trovare appena sedicenne in un professore di quarant'anni più vecchio di lei, con il quale fece anche esperienze sessuali, diciamo, estreme.

Piena di rabbia, e con un inconscio senso di sporco dentro di sé, a trent'anni era bloccata da dolori diffusi che non le permettevano più di andare al lavoro. Tuttavia il trauma svela le radici della resilienza e, una

volta svelato il trauma, se ne trova immediatamente la soluzione.

Ricordo una mia paziente che soffriva di terribili emicranie spesso invalidanti. Era una donna molto intelligente, con un ottimo lavoro nel campo della finanza. Una manager, anche disinibita e molto libera nella sua vita di relazione. Apparentemente una donna realizzata e sicura di sé. A parte gli attacchi di emicrania e gli scoppi di ira incontrollata che a volte la prendevano.

Lavorando sulle sue emozioni, riscoprimmo una infanzia segnata dalle forsennate pratiche di controllo che la madre faceva su di lei: ogni mattina controllava che non si fosse masturbata con assurdi controlli dei genitali e abluzioni varie. Lei taceva ma nella sua testa avrebbe voluto ucciderla, o uccidersi, non sapeva… Ci pensava, continuamente. E mentre la madre toccava e faceva, lì sotto, lei si distaccava con la testa e pensava che sarebbe cresciuta e se ne

sarebbe andata. E fu così, a 18 anni se ne andò a Londra a studiare. Ma non le era possibile lasciare andare il lavorio della sua mente su ogni cosa e non tollerava di essere costretta a fare la benché minima cosa tanto da litigare pesantemente persino con la hostess di un aereo che le chiedeva ripetutamente di allacciarsi le cinture di sicurezza.

Il trauma era lì sotto, sotto la lunga repressione emotiva vissuta e tenuta a bada dalla testa, che ora le doleva

terribilmente almeno una volta al mese.

Quando accettò di lasciarsi andare con me, la vera esperienza traumatica si sciolse nel pianto di una bambina che troppo presto aveva dovuto erigere il controllo e la repressione per salvarsi internamente.

La solitudine profonda venne così a galla, insieme alla rabbia verso un padre ai tempi inerte, che ora condizionava un diffuso disprezzo verso gli uomini.

In fondo la radice della sua capacità di sopravvivere al trauma, che erano stati ai tempi il controllo e la capacità di distaccarsi, erano oggi le fonti del suo malessere e ciò che le faceva più paura, lasciarsi andare e fidarsi di qualcuno, era ciò di cui aveva più bisogno per guarire.

Se volete allora cominciare a scoprire che tipo di competenza emotiva avete appreso, cercate di ricordare che clima emotivo c'era

nella vostra famiglia.

Vi suggerisco una classificazione che utilizzo in molti miei corsi di crescita personale.

Immaginando di paragonare il clima emotivo al clima meteorologico, possiamo distinguere quattro categorie.

Il clima tiepido e soleggiato: l'atmosfera in famiglia era rilassata, le persone aperte e pronte a dialogare in armonia. Di solito in questo clima è possibile esprimere le emozioni e

si prova un senso di sicurezza nel farlo.

Il clima freddo e ghiacciato: in questa famiglia le persone erano piuttosto fredde, non responsive alle emozioni, evitanti. L'aria piuttosto rigida, anche opprimente. Di solito in questo clima non si ha la sensazione che l'espressione emotiva venga in alcun modo supportata.

Il clima temporalesco: l'atmosfera non era affatto tranquilla, spesso erano presenti situazioni di conflitto,

di negatività, con critiche, punizioni e la vergogna e la colpa erano emozioni spesso presenti. Tutte le situazioni emozionali di solito in questo clima sono vissute come pericolose.

Il clima variabile: l'atmosfera poteva variare da un clima caldo e soleggiato al freddo e al gelo, o al temporale in modo non facilmente prevedibile. Di solito queste sono situazioni che danno origine a molta insicurezza emotiva e a quello che si

definisce appunto attaccamento insicuro.

Dopo aver individuato il clima di base, cercate anche di ricordare come i vostri genitori gestivano le emozioni: come gestivano la rabbia? E la gioia? Alzavano la voce o non tolleravano che accadesse? Gli eventuali conflitti venivano gestiti con la discussione o qualcuno metteva il muso? Le cattive notizie come venivano date? E così via.

Cercate anche di ricordare e

individuare le regole non scritte che vigevano in famiglia, per esempio che i maschi non piangono perché è segno di debolezza, oppure che esprimere la rabbia è inutile perché tanto il mondo non si può cambiare…

Quali erano le credenze di base della vostra famiglia? Se esprimevate la vostra rabbia, quali erano le reazioni? E se esprimevate tristezza? O gioia? E così via…

Questo è il lavoro che insegno proprio all'inizio dei miei corsi di

crescita personale ed è naturalmente il primo screening che si elabora all'inizio di una terapia.

Riporto qui di seguito la poesia I bambini imparano ciò che vivono di Dorothy Law Nolte, che, come sempre accade con il linguaggio della poesia, illumina in pochi istanti la consapevolezza di tutto ciò che ho finora spiegato.

Se un bambino vive con le

critiche, impara a condannare.

Se un bambino vive con l'ostilità, impara ad aggredire.

Se un bambino vive con il timore, impara ad essere apprensivo.

Se un bambino vive con la pietà, impara a commiserarsi.

Se un bambino vive con lo scherno, impara ad essere timido.

Se un bambino vive con la gelosia, impara cos'è l'invidia.

Se un bambino vive con la vergogna, impara a sentirsi in

colpa.

Se un bambino vive con l'incoraggiamento, impara ad essere sicuro di sé.

Se un bambino vive con la tolleranza, impara ad essere paziente.

Se un bambino vive con la lode, impara ad apprezzare.

Se un bambino vive con l'accettazione, impara ad amare.

Se un bambino vive con l'approvazione, impara a piacersi.

Se un bambino vive con il riconoscimento, impara che è bene avere un obiettivo.

Se un bambino vive con la condivisione, impara la generosità.

Se un bambino vive con l'onestà e la lealtà, impara cosa sono la verità e la giustizia.

Se un bambino vive con la sicurezza, impara ad avere fiducia in se stesso e in coloro che lo circondano.

Se un bambino vive con la

benevolenza, impara che il mondo è un bel posto in cui vivere.

Se vivi con serenità, il tuo bambino vivrà con la pace dello spirito.

Con che cosa sta vivendo il tuo bambino?

Dorothy Law Nolte

Non chiedetevi soltanto con cosa sta vivendo vostro figlio o vostra figlia, se ne avete, ma anche con cosa ancora sta vivendo il vostro bambino

interno, quello che sta sotto alle vostre difese e conserva ancora intatte le emozioni di un tempo.

La chiave della guarigione emotiva è lì, con lui o con lei.

3.5. IL RUOLO DELL'ANSIA

Lo stesso Freud nell'opera *Inibizione, sintomo e angoscia* aveva compreso come l'inibizione di un conflitto, che oggi chiamiamo più specificatamente "emozione conflittuale", conducesse a un sintomo, frutto della repressione di tale emozione.

Un'emozione conflittuale è un'emozione che crea conflitto nella persona perché vissuta come inaccettabile, per esempio come il percepire una rabbia intensa verso un genitore o un coniuge, oppure il desiderare di esprimere gioia e vicinanza emotiva con un partner là dove invece, a causa di esperienze precedenti, si teme il tradimento e l'abbandono e così via.

Qualora l'inibizione dell'emozione conflittuale non fosse avvenuta,

allora, secondo il modello freudiano, al posto del sintomo sarebbe emersa l'angoscia come vissuto collegato all'emergere di quella emozione conflittuale.

Questo modello è abbastanza ben sovrapponibile con quello che oggi sappiamo dal dato neuroscientifico. E credo anche che, mentre leggerete, ritroverete esperienze in cui riconoscervi.

Tutti voi sapete cosa è l'ansia.

L’avete provata almeno una volta, magari ne soffrite da un po’. Ma nessuno forse vi ha spiegato a cosa serve e che ci sono tipi diversi di ansia che rimandano a diverse dinamiche interiori, e che riconoscere come la vostra ansia si esprime nel vostro corpo è una bussola utile per orientare il vostro lavoro emotivo.

Innanzitutto dovete sapere che l’ansia è uno stato aspecifico, può rimandare a molte condizioni

diverse, negative come positive. Potete essere in ansia prima di sottoporvi a un intervento dal dentista o prima di una cena importante, per la nascita di un figlio o perché vi hanno rubato il portafoglio e così via.

Sappiate che al di sotto dell'ansia c'è sempre un'emozione di cui potreste non essere consapevoli e sentire dunque soltanto l'ansia. Potreste anche confondere per emozione quella che è in effetti semplicemente ansia.

Paradossalmente, l'ansia segnala che sotto a essa qualcosa si muove, l'ansia è tutta l'emozione e dunque la vita che non avete vissuto, che non vivete come tale.

Quando l'emozione emerge, essa spazza via tutta l'ansia ed è come una bilancia: al salire dell'emozione l'ansia cala e libera il corpo dalla sua morsa. È molto importante che comprendiate questo, perché potreste essere bloccati nel far emergere un'emozione proprio dall'ansia

stessa che vi arreca fastidio, che vi inibisce. Di fronte all'intensità dell'emozione che iniziate a provare, l'ansia vi blocca, a meno che voi non sappiate – come state apprendendo ora – che l'ansia è proprio il segnale che l'emozione sta salendo.

Dunque l'ansia è positiva, e in corso di trattamento è fondamentale che si possa lavorare sempre alla soglia dell'ansia perché il lavoro sia davvero trasformativo, perché il sistema emotivo venga realmente

attivato dentro di voi.

Oggi le neuroscienze hanno chiarito che l'ansia ha specifici pattern di scarico somatico, ovvero segue vie di traduzione corporea ben precisa. Prima ancora che il dato scientifico lo confermasse, lo psichiatra Habib Davanloo, di cui parlerò più oltre perché fondatore della ISTDP (*Intensive Short Term Dynamic Psychotherapy*), lo strumento di guarigione emotiva più

potente che io conosca, aveva già delineato questi pattern partendo dal dato empirico dell'osservazione e della videoregistrazione dei suoi pazienti.

È importante conoscere e riconoscere in voi stessi queste vie di scarico perché proprio queste strade di manifestazione dell'ansia associata alle emozioni, che potrebbe essere anche inconscia ovverosia non avvertita consapevolmente, sono all'origine di molti malesseri fisici

che non trovano spiegazione medica, i cosiddetti MUS, *Medically Unexplained Symptoms*, i sintomi medici inspiegabili.

Una prima via è la cosiddetta via somatica: l'ansia permea i muscoli striati e si manifesta come tensione muscolare che dalle mani si diffonde agli altri distretti corporei superiori e inferiori. La potete riconoscere nei gesti di stringere le mani, nei sospiri, nella tensione del vostro collo e delle vostre spalle.

La contrazione della muscolatura striata causata dalla presenza di ansia inconscia si manifesta anche eventualmente con uno stato di iperventilazione di cui la persona non è conscia.

Questi sono i casi in cui i pazienti possono lamentare attacchi di panico, dolore al petto, mal di testa, fibromialgia e altri disturbi muscolo-scheletrici. Queste condizioni risultano spesso molto frustranti per le famiglie, i datori di lavoro e gli

stessi medici curanti, dal momento che queste sono proprio le condizioni che rispondono ai trattamenti molto lentamente e di sovente non rispondono affatto, mentre in realtà sono legate a un blocco emotivo e al manifestarsi dell'ansia conseguente.

La via di scarico somatico è comunque tipica dei soggetti con una buona tolleranza all'ansia inconscia. È la forma più benigna di ansia, quella che ci porta immediatamente verso l'emozione, se impariamo

come fare ad ascoltarla.

Una seconda via è quella cosiddetta viscerale: l'ansia permea i muscoli lisci degli organi interni. La tensione a livello della muscolatura liscia dovuta ad ansia inconscia causa spasmi acuti o cronici alla muscolatura dei vasi sanguigni, al tratto gastroenterico, alle vie aeree e alla vescica. I pazienti che mostrano tensione nella muscolatura liscia possono presentare sindromi come

colon irritabile, emicrania, ipertensione, poliuria, costrizione delle vie aeree superiori con manifestazioni pseudoasmatiche. Essi spesso riportano storie di depressione, panico, abuso di sostanze, disordini di personalità e anche pregressi abusi sessuali o fisici.

La terza via è la via cognitivo-percettiva. L'alterazione cognitivopercettiva dovuta all'ansia

inconscia condiziona la comparsa di alterazioni della visione come vista offuscata, visione a tunnel, perdita dei nessi associativi del pensiero e stati di dissociazione durante i quali la persona appare temporaneamente assente a livello mentale dalla stanza. Questa tipologia di pazienti mostra una cronica riduzione della memoria e della concentrazione. Si tratta di pazienti che frequentemente sono vittime di abusi o essi stessi sono autori di abusi nella relazione con il

partner, riportano frequenti incidenti e possono presentare episodi di paranoia transitoria. Questi pazienti finiscono spesso col rivolgersi a un neurologo e sottoporsi a lunghe e costose indagini diagnostiche. Molti di loro presentano in anamnesi storie di disturbi dissociativi, disturbi di personalità o di abusi nell'età infantile. Nello studio del medico di famiglia accade che frequentemente dimenticano ciò che è stato detto e richiamano di nuovo per

l’appuntamento. Appaiono confusi e spesso agitati, è possibile che rifiutino interamente la visita medica o la vivano con grande ansia.

Infine una quarta via riguarda la cosiddetta conversione: si manifesta come debolezza muscolare o paralisi in un qualsiasi muscolo volontario. I pazienti con conversione acuta descrivono che gli oggetti cadono loro dalle mani senza motivo o anche che capita loro di cadere per terra

come se i muscoli si muovessero da soli. Questi pazienti spesso riportano nella loro storia esperienze ad alta traumatogenicità.

Di seguito riporto una tabella riassuntiva che può aiutarvi a riconoscere quale via di scarico dell'ansia avete prevalentemente attiva e orientarvi circa l'origine di eventuali disturbi somatici di cui soffrite.

SINOSSI DEI PATTERN DI SCARICO DELL'ANSIA

Via di scarico dell'ansia inconscia	*Osservazioni durante un accertamento diagnostico focalizzato sull'emozione*	*Esempi di disturbi di salute riferiti o malattie correlati*
Tensione a carico della muscolatura striata	Progressione da mani serrate, tensione delle braccia, tensione del collo, sospiri fino a tensione dell'intero corpo.	Fibromialgia, mal di testa, spasmi muscolari, mal di schiena, dolore al petto, respiro corto, dolore addominale (parete), astenia, affaticabilità.
Tensione a carico della muscolatura liscia	Relativa assenza della tensione della muscolatura striata. Invece, l'attivazione della muscolatura liscia, per esempio, causa crampi in addome o bruciore di stomaco.	Sintomi di intestino irritabile, dolore addominale, nausea, spasmi vescicali, broncospasmi, spasmi dell'arteria coronarica, ipertensione, emicrania.
Alterazione cognitivo-percettiva	Relativa assenza di tensione della muscolatura striata. Il paziente invece perde il filo dei pensieri, diventa confuso, presenta vista offuscata.	Vista offuscata, cecità, confusione mentale, perdita di memoria, vertigini, debolezza, attacchi pseudoepilettici, svenimenti, parestesie, conversione.
Conversione	Relativa assenza di tensione della muscolatura striata. Invece il paziente diviene debole in parte o in tutta la muscolatura volontaria.	Cadute, afonia, paralisi, debolezza

Provate ora a portare l'attenzione

alla vostra ansia e iniziate a imparare quella che si chiama “attività di regolazione dell’ansia”: si tratta di focalizzarsi sull’ansia che sentite, localizzarla nel corpo, darle anche una forma, se volete una temperatura, un colore, una consistenza e così via, e intanto chiedersi cosa c’è sotto a essa.

Noterete immediatamente che l’ansia comincerà a scendere ed è possibile che, se restate focalizzati per un poco, inizi a emergere

l’emozione.

Abitualmente, il vostro sistema di difese (di cui abbiamo parlato nel paragrafo precedente), che produce la repressione delle emozioni inaccettabili, la vostra resistenza e fobia emozionali, tiene a bada le emozioni dalle quali appunto vi difendete e non le fa emergere. In questo modo non provate ansia e la corazza delle vostre difese è ben salda, ma naturalmente ciò ha un

prezzo in termini di vostro benessere fisico, relazionale, interiore e, a seconda che abbiate utilizzato difese di razionalizzazione, intellettualizzazione, somatizzazione o conversione somatica tanto per fare solo alcuni esempi, il prezzo che pagherete per questa repressione o inibizione di emozioni, che vi protegge dall'ansia che scaturirebbe dal loro sentire, si traduce in relazioni insoddisfacenti, mancata realizzazione di obiettivi che vi siete

prefissati, insoddisfazione, malesseri fisici.

Ecco dunque che nell'ottica della guarigione emozionale, l'ansia non è più il sintomo da zittire con ansiolitici e affini, bensì la bussola che ci orienta verso la possibilità di portare alla luce i nostri veri sentimenti e la persona autentica che sta schiacciata sotto la corazza di difese che non sono più buone per noi.

L'ansia è dunque il più eloquente

segnale che siamo nel punto giusto, è come la vibrazione del legno del rabdomante quando l'acqua è vicina: è una promessa di trasformazione che attende solo di essere colta

3.6. AUTOSVALUTAZIONE, VERGOGNA E COLPA: IL SUPER-IO PUNITIVO

Quante volte vi siete rivolti a voi stessi, nel vostro dialogo interno, dicendo che non ce l'avreste fatta, che valevate meno degli altri, che sarebbe stato bello raggiungere quell'obiettivo ma certo, per voi, quasi impossibile… quante volte vi

siete detti che non ve lo meritavate, in fondo non siete questo granché… Quante volte non avete detto «no» perché non volevate scontentare qualcuno, quante volte avete espresso il vostro disaccordo e poi vi siete sentiti in colpa… Quante volte vi siete sentiti in colpa di stare bene rispetto a qualcuno vicino a voi verso cui sentivate un vincolo, e quante ancora vi siete sentiti in difetto agli occhi di qualcuno che reputavate come un riferimento… Quante volte

poi vi siete vergognati, di voi, della vostra famiglia, ma anche semplicemente del vostro aspetto fisico… E quante altre volte, raggiunto un obiettivo, vi siete detti che comunque non avevate fatto poi questa grande cosa, che era solo fortuna o che avreste potuto fare di più…

Bene, se non vi è mai capitato nulla di tutto ciò, allora saltate pure questo paragrafo.

Se invece avete vissuto almeno una

di queste situazioni, ora è il momento di imparare qualcosa che cambierà per sempre il vostro rapporto con voi stessi e il dialogo che intrattenete dentro di voi.

Autosvalutazione, vergogna e colpa sono infatti tra le maggiori responsabili delle paralisi esistenziali che le persone vivono. Sono vissuti fortemente depotenzianti e inibenti, responsabili di grandi autosabotaggi interiori e di grande

infelicità.

La vergogna e la colpa non sono considerate esattamente emozioni. La ricerca scientifica non è ancora unanime su questo. In particolar modo, il più grande esperto di emozioni, Paul Ekman, ritiene che, non essendoci (a differenza delle altre emozioni cosiddette “di base” e che tratteremo nel prossimo paragrafo) un *pattern* di espressione universale della vergogna e della colpa, esse non si possano

considerare appunto emozioni di base, ma piuttosto stati emotivi indotti dalla cultura, dall'educazione e così via.

Paul Ekman è il creatore di una metodologia di riconoscimento delle espressioni facciali universali delle emozioni, di cui ho ottenuto la certificazione e che implemento molto utilmente nella pratica clinica del lavoro emotivo.

In questa sede, della querelle scientifica non ci interessa molto se

non per il fatto che centra una questione fondamentale relativamente all'autosvalutazione, alla vergogna e alla colpa: esse non sono emozioni di base, ovverosia non sono primarie, ma sono piuttosto derivate, cioè secondarie a un'altra esperienza. Questo è molto importante perché vi fa comprendere come non dobbiate pensare mai che la vergogna o la colpa che provate siano un vicolo cieco in fondo al quale non c'è via di uscita. Sotto a esse c'è sempre

un’altra emozione.

Sotto a esse c’è una storia da scoprire,parole che vi hanno detto, giudizi che hanno dato.

Altri, e non voi, sono alla base di questi stati d’animo; dunque essi sono soltanto riflessi di una realtà altra, specchi delle relazioni vissute.

Non sono stati d’animo definitivi, non sono al nucleo, ma alla periferia delle vostre ferite emotive. Per questo, anche se molto spesso mi arrivano persone incagliate da anni

proprio nella vergogna e nella colpa, dico loro che ben presto troveremo altro sotto quello che è solo un velo che copre una storia da riparare.

È importante che sappiate distinguere la vergogna dalla colpa. Entrambe aggettano nel mare dell'emozione primaria della tristezza, ma, mentre la colpa riguarda qualcosa di sbagliato o presunto tale nelle proprie azioni (il "cosa ho fatto", un "crimine" che

abbiamo commesso), la vergogna riguarda invece qualcosa di sbagliato nella propria persona (il "come sono", un difetto di cui siamo portatori). Potete comprendere come entrambe derivino fondamentalmente dal giudizio.

La facoltà giudicante che abbiamo dentro di noi, quella che la psicoanalisi ha chiamato Super-Io, deriva dal giudizio che abbiamo ricevuto dalle figure di riferimento e di autorità, genitori, fratelli o sorelle

maggiori, insegnanti e così via. Si dice infatti che il Super-Io viene introiettato, cioè interiorizzato man mano fino a diventare una parte della psiche stabile.

Come sempre, in questa dimensione vige lo *Yin* e lo *Yang*, il gioco degli opposti, dei pro e dei contro, e potete ben comprendere come l'interiorizzazione del Super-Io sia necessaria per l'educazione e la creazione di un codice etico interno, ma di nuovo tutto dipende da come

questo accade.

Il Super-Io può essere infatti sufficientemente buono con voi oppure essere decisamente rigido, addirittura persecutorio o punitivo. Da notare che il Super-Io è una porzione inconscia della nostra psiche: voi sapreste dire che tipo di codice etico o morale seguite o cercate di mettere in pratica, ma non siete affatto consci di come realmente vi giudicate, di come realmente vi trattate.

Almeno fino a quando non diventate consapevoli del dialogo interiore che fate con voi stessi.

Innanzitutto, siete consapevoli di dialogare con voi stessi?

Ogni volta che avete un pensiero, in realtà dentro di voi vi parlate. Per il pensiero ci vuole il linguaggio, tant'è che la corteccia cerebrale, sede dell'attività intellettuale, ha iniziato a crescere differenziando l'uomo dalla scimmia in

concomitanza con i primi costrutti linguistici…

E siete consapevoli di che genere di dialogo intrattenete con voi stessi? Che genere di giudizi vi date?

Quella voce, quel giudice interiore che parla e commenta ciò che fate, ciò che siete e così via… Lo conoscete? Ne siete consapevoli? Sapete riconoscerne la voce, ogni volta che avete provato un senso di inferiorità o di inadeguatezza, avete riconosciuto cosa questo giudice

diceva? Oppure no?

Finché non diventate consapevoli di questo, non potete riconoscere ciò che il giudice vi dice e come vi tratta. Perché esso è inconscio e perché voi aderite acriticamente ai suoi giudizi.

D'altra parte vi parlate come vi hanno parlato, vi trattate come siete stati trattati, e questa è una legge che non si può mutare fino a che non ne divenite consapevoli.

Se portavate a casa un bel voto, vi dicevano bravi o vi dicevano, come a

un mio paziente affetto da un curioso deficit della memoria senza alcun disturbo neurologico, che avevate fatto solo il vostro dovere?

Riflettеteci un istante, non vi dite forse oggi la stessa cosa che vi è stata detta?

Il mio paziente faceva così e tutta la rabbia inconscia e mai espressa per quel padre rigido e avaro di riconoscimento era confluita in quel blocco della memoria che stava proprio interferendo nei suoi risultati.

Ma questo è solo un piccolo esempio. Il potere del Super-Io punitivo può essere davvero distruttivo.

Penso a una mia paziente che era stata vittima di abusi da parte del padre, il quale poi le intimava di tacere perché lei avrebbe perso per sempre la reputazione e la possibilità di sposarsi.

Questa donna non aveva mai rivelato a nessuno la sua terribile ferita emotiva, che era rimasta chiusa

dentro di lei per ben 47 anni. Si era sposata giovanissima con un bravo ragazzo, con cui aveva avuto quattro figli, ma si era sempre negata inconsciamente la possibilità di amare ed essere amata e soprattutto trarre piacere da questo. La sessualità era vissuta con silenzioso dolore e nessun piacere, ovviamente tacendo tutto al marito; persino i rapporti con i figli, seppure amatissimi, erano privi di contatto fisico e affettività. La signora era

affetta anche da sclerodermia, una malattia autoimmune che come dice il nome stesso la costringeva nella morsa della sua cute sempre più fibrotica. Oltre a questo, la sua pressione era drammaticamente alta, non rispondeva alla terapia e le aveva già causato un ictus. Quando, a causa di quest'ultimo, la signora ebbe un crollo sul lavoro che svolgeva quasi ossessivamente nel negozio della sorella, a cui era attaccatissima, si decise a fare qualcosa. Raccontò la

sua dolorosa storia a una amica che mi aveva conosciuto a un corso. Lei la convinse a consultarmi e cominciammo così un percorso.

La signora si rese rapidamente conto di tutte le orribili cose che per lunghi decenni aveva inconsciamente detto a se stessa, insulti persino, in cui si dava della "poco di buono" e si diceva che era sporca. Per questo non toccava i figli, per non sporcarli… Per questo non si concedeva l'amore del marito che

per anni l'aveva interrogata sulla sua ritrosia e poi si era rassegnato ad amarla meno di quanto avrebbe voluto. Questi sono i danni del Super-Io punitivo.

La signora si vergognava profondamente e riteneva che fosse colpa sua se con il padre era successo quello che era successo. Era all'oscuro del fatto che anche alla sorella minore fosse accaduta la stessa cosa, anzi riteneva che lei si fosse salvata e questa per anni era

stata la sua unica consolazione. Quando lo seppe, stette molto male, ma al tempo stesso comprese che quello che il padre le diceva e cioè che era lei che era così bella che lo provocava, non era vero.

Cominciò così quella che io chiamo separazione della persona dal Super-Io.

Normalmente siete attaccati al vostro Super-Io, ci aderite e gli date sempre ragione. Quando cominciate a riconoscere ciò che vi dice, invece,

cominciate a utilizzare le funzioni del cosiddetto Io o Ego osservante, cioè l'osservatore in voi, la parte di voi che può diventare mano a mano sempre più consapevole di quel costante giudizio che rivolgete a voi stessi.

Il Super-Io punitivo tuttavia non tardò a farsi sentire. Un giorno la signora giunse in seduta molto negativa, rassegnata, con un profondo disinvestimento nei miei confronti. Sapevo che eravamo giunte al

momento più importante della sua terapia, il momento decisivo nel quale avrei dovuto raccogliere definitivamente la sfida del suo Super-Io.

Il Super-Io, infatti, per un po' accetta il lavoro di autosservazione, sembra starsene buono, e tutto sembra andare per il meglio, ma solo fino a che questo lavoro non è ancora abbastanza profondo da poter portare la persona a un cambio radicale delle

sue posizioni.

Allora il Super-Io si cristallizza in una vera e propria resistenza. È in quel momento che tutto si gioca.

Come ho detto, voi siete attaccati al vostro Super-Io. Aderite a esso o se preferite esso vi schiaccia e vi tiene sotto.

Se vi risvegliate, cominciate a capire che lì sotto c'è una persona che è stata a lungo repressa; alzate la testa e dite basta. Il vostro Io osservante e attentivo comincia a

capire quanto a lungo siete stati come in una autoipnosi, quanto a lungo avete ripetuto a voi stessi le cose peggiori e i giudizi più spietati, rinunciando a vivere davvero la vita che volevate.

Quando questo accade, esiste una tecnica potente di sblocco emotivo per far parlare il vostro Super-Io che vi mette di fronte immediatamente agli abusi che vi siete provocati da tanto, tanto tempo.

Ma qui il Super-Io si ribella e

sfrutta tutte le sue armi. Cioè le vostre difese. Le difese che avete costruito, di cui abbiamo già parlato e che in realtà alimentano il problema, non facendo emergere le vostre vere emozioni e tenendovi prigionieri.

Le forze in gioco sono ormai sul campo: le vostre emozioni, le vostre difese, le vostre resistenze e la relazione con quel terapeuta, lì di fronte a voi, che instancabilmente vi mostra quanto male avete fatto a voi

stessi da tanto tempo, svalutandovi e vivendo nella colpa e nella vergogna. E, proprio sul limitare di questo passaggio epocale, il trauma antico riemerge, poderoso, presente: improvvisamente, come in uno stato ipnotico, provate qualcosa verso il terapeuta, qualcosa che non vi piace. Rabbia, paura, diffidenza, vergogna. Si chiama *transfert*.

La psicoanalisi lo interpreta intellettualmente perdendo la forza trasformativa che vi è contenuta. Lo

congela in pensieri, rinunciando al magma emotivo trascinante che è in esso.

Il nuovo lavoro emotivo invece fa sì che esso venga sperimentato, da paziente e terapeuta insieme, pronti a tollerare l'innalzamento della temperatura emotiva della loro relazione reale nel qui e ora.

Qui si sta per compiere il prodigio del lavoro emotivo.

Dopo molte pressioni, la signora,

senza guardarmi in viso, mi disse che successivamente all'ultima seduta aveva avuto alcuni problemi di pressione e aveva di colpo pensato che io non potevo essere lì con lei quando stava male, che in fondo io non facevo altro che un lavoro e che questo era giusto, ma lei non aveva possibilità di migliorare. La svalutazione del nostro lavoro che era in atto era evidente, ma non per lei, che restava immobile e sconfitta sulla sedia.

Fu solo quando, dopo mie ripetute pressioni, finii per farla arrabbiare con me e la invitai a esprimere ciò che provava, che fu in grado di sentire la profonda rabbia che aveva, non tanto o non solo verso il padre, ma forse ancor di più verso la madre che non c'era mai stata appunto quando lei stava male.

Fu così che comprese come la costante svalutazione di sé per tutta la sua vita era servita a coprire la profonda, indicibile, rabbia verso la

madre, così come la svalutazione della terapia sarebbe servita a proteggere me.

Questa è una legge profonda del Super-Io: che esso agisce per amore. Esso punisce voi per la rabbia che avete, per proteggere da quella vostra emozione chi nonostante tutto amate. Ma questo gioco delle colpe è il più subdolo che possa essere mai stato creato in voi perché perpetra la legge del trauma e non quella della

guarigione.

Dovete anche sapere che assai di frequente la vergogna dei bambini non è altro che la vergogna che questi provano per i comportamenti dei loro genitori.

Ricordo un mio giovane paziente affetto da un problema di impotenza funzionale il quale per giunta provava eccitazione soltanto con fantasie sessuali nelle quali si immaginava in compagnia di transessuali.

Lavorando insieme a lui sulle emozioni che provava nella seduta, cominciò a emergere un ricordo infantile di come il padre, spesso ubriaco, lo prendesse in giro per le dimensioni del suo pene.

Era solo un bambino di sei anni, ma di frequente cercava di difendere la madre dalla violenza del padre che rientrava la sera ubriaco. In quei momenti il padre lo umiliava, usando epiteti sessuali al suo indirizzo e vantando prodezze con altre donne di

fronte alla madre.

Le urla si sentivano in tutto il vicinato, tanto che il giorno dopo, quando il padre, sobrio e apparentemente stabile, usciva con lui di casa per portarlo a scuola, tutti li osservavano in modo strano. Anche in classe tutti sapevano. La sua vergogna era immensa, la vergogna per quel padre che la mattina usciva tronfio e sprezzante sotto gli sguardi di silenziosa disapprovazione che pesavano sul mio paziente come

macigni. Per anni si era detto inconsciamente che non valeva nulla, con un padre così.

La sua rabbia a lungo repressa e nascosta aveva bloccato da tempo la sua forza sessuale che in fondo gli ricordava il padre. La vergogna che provava oggi per le sue fantasie non era diversa da quella che un tempo aveva provato per il fatto di avere un padre che si comportava così.

Quando riuscimmo a distinguere la vergogna per la condotta paterna

dalla vergogna proiettata su di sé, allora anche la sessualità riprese normalmente e poté venir fuori persino il profondo bisogno che da bambino aveva avuto del padre, il nascosto desiderio di piacergli e l'ancor più nascosta idea che, se il padre lo trattava così, forse dipendeva effettivamente dal fatto che ci fosse qualcosa che non andasse in lui come figlio.

PARLARSI COME VI HANNO PARLATO, TRATTARSI COME VI HANNO TRATTATO: ALLE RADICI DELLA ESPERIENZA EMOZIONALE CORRETTIVA

Avete dunque compreso come nella resistenza che provate ad aprirvi alle vostre emozioni risiede un giudice interno di cui siete consci solo in parte. Questo giudice è il

Super-Io: in tutti i casi in cui nella vostra vita sono presenti autosabotaggi e autodistruttività in qualsiasi ambito, dal lavoro alle relazioni, allora siamo in presenza di un Super-Io punitivo e di una patologia del Super-Io. In questa situazione la svalutazione, la disistima di voi e l'autopunizione inconscia sono centrali nell'origine del vostro malessere e voi spesso non ne siete affatto consapevoli.

Spesso provate vergogna, non vi

sentite all'altezza, vi sentite inadeguati e inferiori agli altri e non sapete perché. In realtà siete come ipnotizzati dal dialogo interno dentro di voi, così abituati a dire voi stessi che non siete abbastanza bravi, che non valete abbastanza, che siete negativi, che non vi riesce di fare meglio, che tanto non cambierà nulla, che è meglio rassegnarsi e così via… Tutte queste e molte altre ancora sono le parole che vi rivolgete, quasi in automatico. E ne siete convinti. Quasi

come fosse un'eco che risuona a ogni vostra azione, ogni vostro pensiero.

Provate ora, semplicemente, a ripetere a voi stessi la frase «mi merito di essere felice»: cosa accade? Quale eco si fa viva? È l'eco del Super-Io.

Se prestate attenzione ancora un istante, potrete notare che nel Super-Io abitano le parole, i rimproveri e le credenze di chi vi ha cresciuto. In fondo, quando siamo preda del

Super-Io, noi ci trattiamo come siamo stati trattati, ci parliamo come ci hanno parlato e ci trattiamo e ci parliamo come i nostri genitori si trattavano e si parlavano.

Il lavoro emozionale risiede proprio nel divenire consapevoli di tutto questo.

Si può così cominciare a far parlare il Super-Io apertamente: in questo modo ci distacchiamo da esso, lo vediamo per ciò che è.

Spesso mi accade che quando si

giunge a questa fase, allorché la persona diventa consapevole di quanto male si è fatta frenandosi, reprimendosi, svalutandosi, allora cominci a provare un grande rimpianto: contatta un profondo dolore per se stessa e si apre il tempo della compassione verso di sé e della ribellione verso ciò che ci ha represso fino a quel momento.

Parallelamente anche la resistenza si attiva, dando luogo alle reazioni di

transfert con il terapeuta che divengono immediatamente la leva della guarigione.

Quello che è stato a lungo impedito ed evitato – la possibilità di una relazione umana di vicinanza autentica – diviene possibile proprio con il terapeuta, ma al contempo fa paura e mobilita tutte le difese.

Come diceva Diane Fosha nel bellissimo articolo *"Trauma reveals the root of resilience"*, ciò che cura è in fondo ciò che più spaventa. Ecco

il miracolo del lavoro emotivo: la ferita viene riparata vivendo una nuova relazione che si definisce appunto "emozionale correttiva" proprio nel qui e ora del trattamento con il terapeuta.

In questa relazione, la persona proverà a fare ciò che non ha mai fatto, appunto a modificare in vivo e in fieri, momento per momento, i suoi atteggiamenti, ciò che dice a se stessa e come si pone nei suoi confronti e con l'altro. Non si limiterà a dirlo, a

rifletterci sopra, lo vivrà.

E sarà questo a riplasmare il suo cervello. Il dono della neuroplasticità cerebrale, cioè la possibilità di modificare le nostre reti neurali, sarà dunque sfruttato per ricostruire un nuovo modo di essere.

Capite, allora, perché le terapie che si focalizzano sulla sola narrazione del passato non solo non possono essere risolutive, ma rischiano di essere persino dannose?

Perché, parlandone, non fate altro

che rinforzare la vecchia credenza. Non fate altro che riattivare sempre la stessa rete neurale, ripercorrere il sentiero già tracciato nel vostro cervello. Invece, come diceva lo stesso Carl Rogers, per cambiare qualcosa non si può che cambiarlo. Allora in questa terapia di guarigione emotiva siete forzati inizialmente a non seguire la vecchia modalità, a co-creare con il vostro terapeuta la nuova strada, la nuova rete neurale.

Questo mette in stress il sistema di

credenze, difese e atteggiamenti appresi, accende l'allarme rosso delle resistenze e il semaforo verde della parte di voi che vuole guarire, ed ecco che, creando una nuova rete neurale, si ripara la vecchia ferita.

Oltretutto, tale processo è chirurgico perché il sistema stesso ci segnala, senza che dobbiamo partire dall'alfa per arrivare all'omega di una biografia, il punto esatto del trauma e per questo, pur essendo profondo, il lavoro è nella maggior

parte dei casi breve.

Ciò è davvero straordinario e ogni volta che accade me ne stupisco e ne gioisco come di un miracolo. Questo è davvero un orizzonte di amore possibile verso di sé, che diviene fonte di vera guarigione.

3.7. SENTIRE LE EMOZIONI DI BASE – COME SI MANIFESTANO NEL CORPO, COME RICONOSCERLE, DISTINGUERLE E LASCIARLE SCORRERE

Ora siete pronti per provare a riconoscere le vostre emozioni da dentro.

Come già sapete, le vostre

emozioni si manifestano nel corpo. Sono universali e hanno vie di espressione fisica altrettanto universali, tanto per ciò che concerne le emozioni facciali tanto per ciò che riguarda i *pattern* somatici.

Per quanto l'interesse a trovare una spiegazione neurofisiologica delle emozioni risalga a oltre un secolo fa, le moderne neuroscienze hanno portato a un grande avanzamento delle conoscenze solo negli ultimi vent'anni, quando si è

potuto contare sull'impiego di tecniche di *neuroimaging* sempre più sofisticate. Infatti, mediante studi svolti con l'impiego di Tomografia a Emissione di Positroni (PET), Risonanza Magnetica funzionale (fMRI) ed Elettroencefalografia (EEG) è stato possibile appurare che, al pari dei sistemi sensoriali, del sistema motorio e delle funzioni cognitive, anche le funzioni emozionali sono mediate da specifici circuiti cerebrali.

Le espressioni emozionali (espressioni facciali, cambiamenti posturali e suoni non verbali) sono innate e sono finalizzate a comunicare le proprie emozioni agli altri.

I sentimenti degli altri vengono riconosciuti attraverso la vista e l'udito, osservando le espressioni facciali e ascoltando il tono di voce e la scelta delle parole.

L'emisfero destro ha un ruolo più importante nella decodificazione delle emozioni rispetto al sinistro. È

stata riconosciuta una netta superiorità dell'orecchio sinistro e del campo visivo sinistro nel riconoscimento di stimoli di natura emotiva, in quanto ogni emisfero riceve informazioni dalla parte controlaterale dell'ambiente, sebbene entrambi comunichino tra loro attraverso il corpo calloso. Si ritiene che, nel processo di ascolto di un messaggio, l'emisfero destro valuti l'espressione emozione della voce, mentre l'emisfero sinistro stabilisca

il significato delle parole.

L'emisfero destro, oltre ad avere in generale una maggiore competenza nel riconoscimento delle emozioni, ha una particolare capacità di riconoscere le emozioni negative. Inoltre, esso è dotato di una maggiore efficacia espressiva rispetto al sinistro e, controllando il lato controlaterale, determina che il lato sinistro della faccia produca espressioni emotive più marcate.

L'amigdala è implicata nel

riconoscimento delle espressioni facciali delle emozioni. Lesioni dell'amigdala compromettono questa capacità e studi condotti con la PET rivelano un aumento dell'attivazione dell'amigdala in soggetti che osservano foto di volti con espressioni di paura e solo lievi incrementi osservando foto con volti felici. Si ritiene che l'amigdala sia in generale coinvolta nel riconoscimento di situazioni di pericolo e di minaccia e consenta una

messa in guardia da situazioni di potenziale pericolo.

Le espressioni facciali delle emozioni sono automatiche e involontarie e sono difficili da simulare.

Per esempio, solo un sorriso naturale di piacere provoca la contrazione della parte laterale dell'orbicolare dell'occhio (muscolo di Duchenne). Inoltre, le espressioni emozionali spontanee sono

controllate da circuiti neuronali specifici. Per esempio, in caso di paresi dei movimenti facciali spontanei (causate da lesioni della corteccia prefrontale insulare, della sostanza bianca del lobo frontale o di parte del talamo), i soggetti riescono a muovere volontariamente la muscolatura facciale, ma non possono farlo in seguito a un'emozione. Viceversa, soggetti con paresi dei movimenti facciali volontari (causate da lesioni della corteccia motoria

primaria che presiede alla mobilità facciale o delle sue connessioni sottocorticali), hanno difficoltà a muovere volontariamente il viso, ma sono in grado di esprimere un'emozione spontanea con questi stessi muscoli.

Gli studi in questo campo sono stati sviluppati soprattutto dal prof. Paul Ekman, creatore di una metodologia di riconoscimento delle espressioni emotive, nella quale sono certificata e che applico anche nel

lavoro di guarigione delle emozioni.

Un recente studio su 700 soggetti, condotto da una università finlandese, ha anche rivelato che le reazioni fisiche provate dagli individui in risposta ai diversi stati emozionali sono le stesse per tutti o quasi.

L'amore fa «tremare le ginocchia» e la rabbia fa «prudere le mani». Non si tratta di modi di dire locali, ma di reazioni fisiche reali che accomunano tutti.

Espressioni come «ho il cuore spezzato» o «sento un brivido lungo la schiena» potrebbero avere un significato letterale, poiché le nostre emozioni si riflettono sul nostro corpo, in aree ben specifiche a seconda dell'emozione.

Questo gruppo di ricercatori finlandesi dell'Università di Tampere e della Aalto University, sono riusciti addirittura a realizzare una mappa delle associazioni fra le parti del corpo e le emozioni collegate,

scoprendo che la mappa è universale, ossia indipendente dalla cultura di appartenenza.

Numerosi studi avevano dimostrato che dal punto di vista biologico i meccanismi emozionali servono a preparare l'organismo ad affrontare le sfide incontrate nell'ambiente regolando l'attivazione differenziale del sistema nervoso cardiovascolare, muscolo-scheletrico, neuroendocrino e autonomo. Secondo i principali

modelli neuroscientifici, la presa di coscienza di questi stati emotivi sarebbe innescata proprio dalla percezione dei relativi stati corporei, in modo da permettere una risposta più adeguata al problema posto dall'ambiente.

Tuttavia, era ancora in dubbio se i cambiamenti corporei associati alle varie emozioni fossero sufficientemente specifici da spiegare le distinte sensazioni che le contraddistinguono. Inoltre, non era

chiaro quale fosse la distribuzione topografica delle sensazioni fisiche legate alle diverse emozioni.

Se vedere qualcosa di disgustoso vi «rivolta lo stomaco», se una frase scontrosa vi fa «salire il sangue in testa», se la persona che amate vi fa «tremare le ginocchia», non state semplicemente usando modi di dire triti e ritriti, ma state spiegando esattamente la reazione del vostro corpo.

I 700 volontari dello studio, in

parte di cultura occidentale e in parte di cultura cinese, sono stati sottoposti alla visione di racconti, filmati, espressioni facciali, parole emotivamente significative, chiedendo loro di indicare su due sagome di un corpo umano quali parti percepivano come più attivate e meno attivate del normale quando veniva loro presentato uno stimolo emotivo.

Le reazioni dei volontari sono state indifferenti alla loro provenienza

culturale, facendo registrare in gran parte le stesse sensazioni. I ricercatori hanno spiegato nell'articolo apparso sulla rivista *Proceedings of National Academy of Sciences* che «svelare le sensazioni corporee soggettive connesse con le emozioni umane può aiutarci a capire meglio i disturbi dell'umore come la depressione e l'ansia», alle quali si attribuisce rispettivamente una generale riduzione delle sensazioni e una iperattività simile alla paura (in

assenza di pericolo reale) […] La reazione alla rabbia, attiva o quasi "arma" il petto e le braccia, predisponendo il soggetto al combattimento. Differisce solo parzialmente dalla rabbia la sensazione legata alla paura, che concentra tutto nella testa e nel petto nell'attesa che giunga il momento in cui decidere tra combattimento e fuga. Tra l'orgoglio che "gonfia" il petto, l'amore che irrora tutto tranne le ginocchia, la felicità che sprizza

energia da ogni poro, l'invidia che logora i nostri pensieri e la vergogna che accende le guance, le reazioni dei 700 volontari sembrano descrivere l'esperienza di tutti noi.

Ogni emozione è associata a sensazioni corporee che interessano aree specifiche del corpo. Per la prima volta è stata realizzata una mappa che descrive questa associazione, che si è rivelata universale, ossia indipendente dal *background* culturale delle persone.

Le sensazioni agli arti superiori sono così risultate più importanti nelle emozioni orientate all'approccio (in senso positivo e negativo), come rabbia e felicità, mentre una sensazione di ridotta attività agli arti è una caratteristica distintiva della tristezza. Le sensazioni che coinvolgono il sistema digestivo e la regione della gola sono state trovate particolarmente marcate nel disgusto. A differenza di tutte le altre emozioni, che sono collegate a

regioni specifiche, la felicità è invece risultata associata a un miglioramento delle sensazioni in tutto il corpo.

Inoltre, le emozioni complesse (ansia, amore, depressione, disprezzo, orgoglio, vergogna, invidia) hanno mostrato una correlazione alle sensazioni corporee più debole rispetto alle cosiddette emozioni primarie (rabbia, paura, disgusto, felicità, tristezza e sorpresa), con l'eccezione di ansia e depressione, che mostravano una

strettissima somiglianza con gli stati emotivi primari rispettivamente di paura e tristezza (fonte: L. Nummenmaa et al./PNAS).

Anche se alcune parti del corpo sono risultate quasi sempre coinvolte – in particolare la testa, quasi sempre più attivata del normale sia pure in varia misura –, dall'analisi complessiva delle risposte è apparso che alle diverse emozioni corrispondevano mappe corporee statisticamente ben distinguibili, che

le aree coinvolte corrispondono bene ai più importanti cambiamenti fisiologici associati alle diverse emozioni, e che le mappe erano sostanzialmente la stesse sia nelle persone di cultura occidentale sia in quelle di cultura orientale.

Volete dunque provare a cominciare a divenire consapevoli di questo meraviglioso sistema di espressione che ciascuno di noi possiede?

Nei miei corsi insegno e applico tecniche specifiche di lavoro di cui parlerò nel prossimo capitolo.

Ora, per cominciare, è essenziale che comprendiate come in realtà noi tutti siamo così abituati a focalizzarsi sui nostri pensieri che può essere davvero una sfida per noi mettere a tacere la testa e provare a prestare ascolto al nostro sentire.

Ai miei allievi dico spesso di sostituire la visione *top-down* con quella *bottom-up*: intendo dire che è

necessario abbandonare il predominio della testa che interpreta per fare spazio alle sensazioni che vengono dal basso, cioè dal corpo, da ogni e qualsiasi parte del nostro corpo.

Non intendo dire che pensare sia una cosa negativa, ma per occuparsi di emozioni è un intralcio.

Per sentire le emozioni dobbiamo spostare il nostro focus dal pensare al notare.

Questo è anche il cuore della

mindfulness emozionale di cui parlerò nel prossimo capitolo.

Cominciamo allora con l'elencare le emozioni di base che potete provare a riconoscere in voi.

Sebbene vi siano molte *querelle* tra i ricercatori su quali siano le emozioni fondamentali, in generale possiamo dire che lo spettro delle emozioni è fatto dalle seguenti emozioni primarie con tutte le loro varie sfumature: rabbia, tristezza,

gioia, paura, sorpresa, disgusto e disprezzo.

Queste emozioni si dicono "fondamentali" perché a livello scientifico mostrano *pattern* di espressione riconoscibili e universali.

A esse aggiungiamo la vergogna, la colpa, l'odio e l'amore.

Odio e amore sono sentimenti ovvero stati stabili del nostro sentire, tuttavia il lavoro emozionale conduce a riconoscerli dentro di noi come

vedremo nel prossimo paragrafo.

La vergogna e la colpa invece fanno parte delle emozioni collegate alla tristezza e sono assai di frequente uno dei primi aspetti da affrontare per la guarigione emotiva.

Ora, provate semplicemente a trovare un luogo tranquillo e a concentrarvi sulla vostra realtà interna.

Proverete tra poco a entrare in contatto con le vostre emozioni e a

sentire cosa accade nel vostro corpo.

Per entrare in contatto con la rabbia, ricordate una situazione nella quale siete stati ostacolati, o vi siete sentiti violati, feriti o ritenete di avere subito una ingiustizia.

Per entrare in contatto con la tristezza, ricordate invece una situazione in cui avete sperimentato una qualsiasi forma di perdita.

Per quanto riguarda la gioia, richiamate alla mente una situazione in cui avete provato piacere, soddisfazione, bellezza.

Per richiamare la paura, richiamate una sensazione di pericolo, di minaccia per voi o per qualcuno a voi vicino.

Per entrare in rapporto con la colpa e la vergogna, ricordate una situazione in cui avete tradito una

persona o causato volontariamente o involontariamente male a qualcuno, oppure a una situazione imbarazzante, umiliante o ridicola.

Bene, ora confrontate ciò che avete sperimentato nel corpo con i correlati fisici di queste emozioni:

- Rabbia: mascella serrata, batticuore, aumento del calore del corpo, sensazione di caldo al viso, viso arrossato, aumento della forza, senso di potere,

sensazione di energia che parte dal basso addome e sale fino alle braccia facendo venire l'impulso di prendere o stringere o lanciare qualcosa.

- Tristezza: palpebre che si abbassano, occhi che diventano lucidi e si bagnano, nodo in gola, sensazione di peso nel petto, spalle che si abbassano, perdita di energia nel corpo, sensazione di ripiegamento interno.

- Gioia: sorriso, occhi che si aprono, sensazione di espansione nel petto, sensazione di leggerezza, tepore interno, aumento dell'energia, sensazione di entusiasmo e di essere pronti per partire.
- Colpa-vergogna: occhi abbassati, viso reclinato, impulso a nascondersi, sensazione di peso generale, energia diminuita, sensazione di malessere interno.

- Paura: mani fredde, respiro sospeso, bloccato o accelerato, sudorazione, tremore agli arti, sensazione di contrazione allo stomaco, sensazione di flusso sanguigno che aumenta negli arti inferiori e va verso il basso con la sensazione di scappare o correre oppure stato di *freezing*, cioè di congelamento di tutto il corpo.

Mano a mano che diventate

consapevoli delle reazioni del vostro corpo, entrate in relazione con i vostri vissuti emotivi e potete cominciare a lavorare sulle vostre emozioni direttamente.

Come forse avete compreso, la consapevolezza emotiva è una capacità che può essere allenata, può essere tradotta in una vera e propria pratica di benessere quotidiano, quella che io chiamo mindfulness emozionale e che insegno nei miei corsi con risultati davvero

meravigliosi, di cui parleremo nel prossimo capitolo.

RIPARARE I TRAUMI E I BLOCCHI EMOTIVI: BREAKTHROUGH E PORTRAIT

Quando sono presenti blocchi o traumi emotivi e ci sono emozioni tossiche represse o si è già manifestata una patologia fisica, la sola pratica autonoma della *mindfulness* emozionale può non essere sufficiente.

Il punto cruciale di un lavoro

emotivo realmente efficace risiede nella possibilità di riparare davvero i blocchi e i traumi che risiedono nell'inconscio, i cui tragitti neuronali come abbiamo visto si snodano prevalentemente nel mondo sottocorticale limbico, mondo privo di parole, fatto di immagini, di percezioni, di sensazioni del corpo.

Come raggiungerlo, allora, attraverso un trattamento che dalle parole passa?

Trovando una via per aprire

l'inconscio e parlare direttamente con esso.

Quando questo accade, diciamo che siamo in presenza di un *breakthrough* e potremo fare uso di una tecnica potentissima di lavoro emotivo, il Portrait, utile in particolare su tutte le forme di rabbia, compresa la rabbia primaria o primitiva del bambino e la rabbia omicida che spesso non vogliamo riconoscere in noi stessi ma che è alla base sempre di un profondo

senso di colpa inconscio e che spesso dà luogo a disturbi fisici, a somatizzazioni come emicranie, ipertensioni, gastriti, fino a patologie più gravi come patologie autoimmuni e tumorali.

Il *breakthrough* accade proprio grazie a specifiche tecniche di pressione che il terapeuta esercita sulle emozioni della persona, con il preciso intento di attivare quel sistema limbico di cui abbiamo prima

parlato, far emergere in presa diretta il sentire e far sì che le emozioni vengano direttamente esperite, costruendo la capacità di farle esperire al paziente sempre più intensamente, poiché quanto più intensamente la persona verrà a contatto con le sue emozioni centrali – i cosiddetti *core affects* – e tanto più rapidamente accadrà la guarigione.

Il terapeuta esperto nella guarigione emozionale farà questo,

portando la persona sempre a contatto con ciò che prova fisicamente, leggendo il linguaggio del suo corpo, decodificando i segnali neurovegetativi.

Lo farà chiedendo alla persona non di raccontare alcunché, tantomeno la sua infanzia, ma bensì di sentire ciò che sta provando, nel qui e ora, e anche e soprattutto nei confronti del terapeuta stesso che gli è di fronte e che attiva nell'inconscio quel cosiddetto *transfert* che il Freud

della psicoanalisi avrebbe interpretato, mentre ora lo si vuole fare esperire a livello emozionale. Accadrà allora un fenomeno prodigioso, che mi commuove ogni volta insieme al mio paziente, e cioè che dall'emozione rivolta inizialmente al terapeuta, di colpo sarà quella che chiamiamo alleanza terapeutica inconscia a far emergere dalla libreria emozionale il ricordo giusto per guarire il trauma emotivo, quella specifica esperienza, quel fatto

o quella atmosfera vissuta, quella persona, quella relazione da cui emozioni intollerabili psichicamente si sono originate e sono rimaste immagazzinate nella memoria emotiva.

Tutto accadrà naturalmente, per i meccanismi di naturale autoguarigione insiti nel sistema limbico.

Sarà sorprendente per il paziente come anche per il terapeuta assistere al mutamento: l'inconscio si aprirà,

lo sguardo, la voce, l'espressione della persona muteranno; sul viso del terapeuta la persona vedrà sovrapporsi altri visi poiché l'inconscio è così, senza tempo e senza spazio, un eterno presente, e in esso il padre, il fratello, il marito, il terapeuta possono sovrapporsi in un'unica concatenazione.

A quel punto nessuno, né il terapeuta né il paziente, dovranno fare molto, se non favorire il flusso emotivo che potrà dipanarsi così

dalle emozioni distruttive di rabbia (anche rabbia omicida e primitiva), paura, vergogna, senso di colpa, in una parabola di guarigione toccante fino all'amore incondizionato.

Quello che accadrà a livello neurofisiologico sarà proprio l'apertura della memoria implicita, della libreria emozionale limbica e dall'emozione i circuiti limbici cominceranno ad attivarsi; in quel frangente, tuttavia, la relazione terapeutica – relazione nuova, di cura

amorevole, relazione di vicinanza emotiva e di co-creazione di un campo morfico di riparazione – attiverà la trasmissione degli impulsi limbici fino alla corteccia, in particolare la corteccia prefrontale, e il rilascio neurotrasmettitoriale a livello del nervo vago, che sarà responsabile di un'improvvisa e benefica ondata di calma e presenza.

Così accade che terapeuta e paziente letteralmente co-creano il percorso nel quale raggiungere la

persona che sta sotto alle difese e alle resistenze utilizzate inconsciamente dal soggetto per gestire emozioni represse, conflittuali e intollerabili.

Ciò che si crea è una sorta di crisi intrapsichica, che è in realtà il meccanismo che permette l'accesso all'inconscio.

Il lavoro sulle difese e sulle resistenze di cui abbiamo parlato farà inizialmente salire l'ansia fino a che le emozioni sotto a essa

cominceranno a emergere. Allora l'ansia immediatamente si azzererà e la persona sperimenterà direttamente dentro di sé le emozioni inconscie.

Nello stato di *breakthrough* siamo nel territorio dell'inconscio: spazio e tempo non esistono, presente e passato si collegano e la persona va incontro a intuizioni folgoranti sul senso profondo della propria sofferenza, sulla sua origine e sulla sua soluzione.

Durante il *breakthrough* accade un contatto profondo e diretto con emozioni prima inconfessabili, come la rabbia primaria provata da bambini, la rabbia omicida verso chi ci ha tradito, umiliato, violato, fatto soffrire volontariamente o involontariamente.

Durante la prima fase di quella che si chiama sequenza dinamica centrale, entriamo dunque in contatto con tutte le emozioni più tossiche come l'odio, l'ostilità repressa, la

rabbia, ma anche il senso di umiliazione, di tradimento, di isolamento, la solitudine psichica, il senso di impotenza, il desiderio di vendetta.

Tutti questi sentimenti a lungo repressi hanno dato origine a senso di colpa e vergogna inconscie a causa delle quali altrettanto a lungo ci siamo inconsciamente puniti, con sintomi fisici e autosabotaggi.

In questa fase è possibile svolgere

il cosiddetto *Portrait*: il ritratto di quella persona verso la quale sono diretti i nostri sentimenti irrisolti e la visualizzazione di come potremmo sfogarli su di essa lasciandoli semplicemente fluire.

Durante questa fase ci permettiamo di entrare in contatto completamente con il lato ombra di Junghiana memoria.

Proviamo sollievo e soddisfazione, siamo nella fase dell'accusa in cui finalmente ci

permettiamo di dire e sperimentare tutto il male subito.

Ma se l'esperienza emozionale è completa, ben presto comincerà a farsi strada dentro di noi l'acuta consapevolezza di quanto attaccamento avevamo per quella persona che ci ha fatto soffrire e quanto in virtù di questo attaccamento abbiamo sofferto.

Sentiremo anche il terribile e drammatico senso di colpa che abbiamo portato dentro di noi in

risposta a tutta quella rabbia inconscia e potremo liberarcene, comprendendo profondamente che nessun crimine è stato commesso, se non quello di non aver potuto vivere una relazione di sano amore e condivisione.

Entreremo così in un'altra fase del *breakthrough*: una fase di profondo *insight*, nella quale proveremo una profonda compassione per noi stessi e per l'altro.

La cosa straordinaria è che questo avverrà naturalmente, senza sforzi del pensiero o della volontà, senza pratiche meditative ripetute, ma grazie alla sola forza emotiva che si dipana, grazie al solo pieno sentire.

Sarà il sentire che aprirà il cuore, che ci permetterà di riconoscere i profondi vincoli dell'amore che sono sottesi alla sofferenza e di superarla in virtù di essi.

Comprenderemo anche la nostra parte di responsabilità nel nostro

presente, come noi stessi abbiamo per anni evitato il nostro sentire, come noi stessi abbiamo permesso per anni che tutto restasse come era, come per lungo tempo abbiamo continuato a trattarci come ci avevano trattato.

Allora comprenderemo anche le ragioni per cui chi è venuto prima di noi ha agito come ha agito, e la catena dei traumi emotivi che di generazione in generazione è giunta fino a noi.

Questo accadde a una mia paziente affetta da sclerosi multipla da anni. Ormai effettuavo sedute a domicilio perché oltre alle difficoltà di deambulazione era divenuta incontinente.

Non mi aveva mai fatto mistero della sua rabbia verso il marito, che aveva deciso di lasciare per il modo freddo in cui si era comportato con lei dopo che le era stata formulata la diagnosi di sclerosi multipla, e verso

il padre che l'aveva usata, ragazzina, come intermediaria per cominciare una relazione con la madre di una sua compagna di scuola. In entrambi i casi si era sentita profondamente tradita.

La rabbia era enorme, a volte espressa con violenti attacchi esplosivi nei confronti dell'ormai anziano padre e del nuovo compagno che le era comunque accanto.

Fu la riconnessione con l'amore, il superamento del senso di colpa e la

comprensione della trasmissione transgenerazionale del trauma a far sì che il suo vissuto mutasse radicalmente.

Può sembrare incredibile, ma la signora riprese a venire in studio da me per le sedute. Riusciva di nuovo a reggersi sulle gambe per un certo tempo e a controllare gli sfinteri per almeno un paio d'ore. Le fu chiaro che vi era una componente psichica nel peggioramento dei suoi sintomi e soprattutto le fu chiaro che tutto era

legato al senso di chiusura e al rancore che non era riuscita a lasciare andare.

Questa fase, che dalle emozioni represse ci conduce alla compassione e all'amore, è la più potentemente curativa ed è commovente. Essa apre la strada al perdono e persino al trascendente, ma, appunto, non esiste un perdono a basso prezzo. Esiste il perdono che giunge come risultato di un percorso attraverso le nostre

ombre, dall'accettazione e liberazione delle emozioni più oscure fino alla connessione con la responsabilità e infine con la compassione.

Proprio la compassione ha segnato la trasformazione di un'altra mia paziente. Era giunta a me tramite un'amica che aveva fatto un percorso precedentemente. La signora aveva una situazione complessa, due figli da un uomo che poi se ne era andato, di

cui uno gravemente disabile, un attuale compagno che le aveva taciuto di essere sieropositivo e un trascorso di agiti violenti, per cui durante una rissa aveva lei stessa procurato diverse fratture a una coetanea. Da tempo aveva interrotto i rapporti con la famiglia di origine, era sotto antidepressivi e aveva i valori delle transaminasi alterati senza una causa apparente. Senza contare i disturbi d'ansia e l'abuso saltuario di sostanze.

Fu solo quando si permise di esprimere con me tutta la sua rabbia, immaginando di farmi a pezzi con la tecnica del Portrait, che alla mia figura si sovrappose quella della madre, che l'aveva spesso picchiata duramente perché piangeva, e al contempo l'amore per la stessa madre, che era l'unica figura a cui ancora si sentiva legata.

Fu allora che ebbe accesso all'amore e scoprì che tutta la forza delle sue emozioni, che lei temeva

visti gli effetti distruttivi avuti in passato, poteva essere accolta da me e da lei insieme, e che desiderava moltissimo l'aiuto dei suoi e non vi era nulla di male in questo. A distanza di alcuni anni la signora segue ancora alcuni dei miei corsi, ha completamente sospeso la terapia antidepressiva e gli indici epatici si sono normalizzati.

Potrei raccontare tanti altri casi, ormai saranno centinaia, di uomini e

donne che hanno guarito i loro disagi psichici e fisici attraverso questo percorso: c'è chi ha guarito in cinque sedute attacchi di panico che duravano da anni, affrontando la rabbia e il Super-Io punitivo, chi ha ricostruito la propria vita in modi che nemmeno pensava possibili, accettando di vedere nel proprio lato di ombra il bisogno di amore mai espresso, chi ha avuto figli senza ricorrere alla fecondazione artificiale affrontando i blocchi dell'infanzia,

chi sta curando in modo integrato un tumore partendo dalla profonda solitudine interiore che lo ha originato e superando il senso di disperazione che ha avuto dentro da tanto tempo.

La compassione nei propri confronti, e dunque verso gli altri, è il catalizzatore della guarigione definitiva.

La chiave di tutto, semplice, naturale, è quell'alfabeto di emozioni che ci eravamo rifiutati di utilizzare e

che ora sforna parole non figlie della mente ma del cuore libero di sentire.

3.8. IL TERAPEUTA INSTANCABILE: LA ISTDP

(INTENSIVE SHORT TERM DYNAMIC PSYCHOTHERA

Tutto ciò che vi ho descritto si chiama ISTDP ed è la tecnica più

potente che io conosca per la guarigione emotiva.

È una terapia a breve termine, scientificamente validata, la cui efficacia, comprovata da centinaia di studi, trova conferme nelle neuroscienze e risultati in tutte le patologie mentali, i disturbi da somatizzazione e persino i sintomi medici inspiegabili.

La ISTDP non cura infatti soltanto ansia, attacchi di panico, depressione e alterazioni della personalità, ma

anche disturbi da somatizzazione e tutti i disturbi fisici che rientrano nella categoria dei cosiddetti MUS (*Medically Unexplained Symptoms*, Sintomi Medici Inspiegabili), oltre a risultare utile nella cura del versante emozionale di patologie gravi come la sclerosi multipla, patologie autoimmuni, fibromialgie e patologie oncologiche.

È una tecnica tanto scientifica quanto commovente nella sua essenza umana di viaggio co-creato da

paziente e terapeuta verso la guarigione emotiva e la libertà del sentire.

È tanto ancorata al corpo, al qui e ora, quanto fonte di esperienze persino spirituali.

Il modo in cui sono venuta a contatto con la ISTDP merita di essere raccontato.

Era il 2003, mi stavo specializzando in Psichiatria, operavo già come medico e terapeuta

specializzato nella Procedura Immaginativa, tecnica derivata dal *Reve Eveillè* di Robert Desoille e molto vicina alla psicosintesi per certi versi e all'onironautica per altri.

Ricercatrice ed eclettica per natura, avevo già avuto una esperienza di analisi junghiana e ne stavo vivendo una di psicoanalisi freudiana. Pensavo che avrei intrapreso il percorso di formazione psicoanalitica e, nonostante la

giovane età, ne avevo già tutte le credenziali. Poi, a un convegno, vidi alcuni terapeuti statunitensi lavorare con la ISTDP e tutto cambiò.

Una vera e propria folgorazione.

In anni di analisi didattica su di me non avevo mai vissuto quello che nelle videoregistrazioni mostrate da quei colleghi avevo visto accadere ai loro pazienti, e cioè il contatto diretto, profondo, intenso con il proprio sentire cui seguiva, immediata, l'apertura dell'inconscio,

cioè il riemergere delle esperienze emotive che avevano condotto al disfunzionamento emotivo stesso nel presente e un naturale e progressivo insight, una visione interna che non solo chiarificava ma riparava la ferita emozionale nel qui e ora.

Straordinario, rapido, efficace e duraturo.

Mesi dopo cominciavo il mio core training triennale in ISTDP e tutti gli *immersion courses* della formazione

avanzata che di volta in volta mi hanno condotto in Inghilterra, negli USA, in Canada.

Il primo incontro con uno di questi terapeuti che operavano oltreoceano fu con Diane Fosha, poi con Leigh McCollough, poi ancora fu la volta di Josette Ten Have de Labje, di Jon Frederickson, e infine, soprattutto di Allan Abbass, cui devo tantissimo in termini di formazione e crescita professionale.

Nomi che non vi dicono nulla,

vero? Non li avete mai sentiti. Eppure in USA la ISTDP conta centinaia di terapeuti, è praticata in Istituti Universitari e Istituzioni, così pure in Australia, ma anche in Inghilterra, Olanda, Germania, Danimarca, Svezia.

In Canada, dove risiede e lavora Allan Abbass, l'attuale caposcuola mondiale, l'implementazione della ISTDP al Queen Elizabeth Hospital e nei programmi della Dalhousie University ad Halifax ha cambiato le

politiche sanitarie nazionali.
L'implementazione della ISTDP nei programmi sanitari canadesi, con la presenza di terapeuti formati persino nel dipartimento di medicina di urgenza e in pronto soccorso, non solo ha permesso ai tanti pazienti afflitti da disordini del sistema emotivo espressi sia a livello psichico sia fisico di guarire, ma ha anche abbattuto i costi della spesa sanitaria per la riduzione del numero di visite mediche e di accessi in

pronto soccorso, la riduzione o sospensione dell'impiego di terapie farmacologiche, la riduzione dei giorni di astensione lavorativa per malattia.

Come ha affermato recentemente Allan Abbass in una intervista che è presente sul portale www.nonsoloanima.tv, rilasciata in occasione del secondo convegno che ho organizzato con il prof. Abbass all'Università degli Studi di Milano, la ISDTP rappresenta uno dei

principali strumenti di cui oggi può disporre una nuova psichiatria senza medicine.

Allan Abbass ha fondato il Centre for Emotions and Health (sito omonimo consultabile online) a Halifax, dove promuove il trattamento con ISTDP, la formazione dei terapeuti e i progetti di ricerca clinica.

In particolare uno di questi progetti di intervento integrato, relativo all'implementazione di un servizio di

consultazione *emotion-focused* nel Dipartimento di Medicina d'Urgenza, è valso all'équipe del prof. Abbass il *Quality Award 2010* canadese ed è stato nominato nella *National Leading Practice* dall'Ente di Accreditamento Canadese.

Vi dico tutto questo perché uno dei miei progetti è proprio quello di creare anche in Italia un servizio di trattamento ISTDP come quello canadese.

Nei numerosissimi studi pubblicati dal prof. Abbass, disponibili per la consultazione direttamente sul sito www.istdp.ca, la ISTDP ha ricevuto validazione scientifica e prove di efficacia a breve e lungo termine perfettamente paragonabili a quelle relative alle uniche psicoterapie tradizionalmente evidence-based che sono le psicoterapie cognitivo-comportamentali.

Alcuni studi in merito hanno infatti mostrato come la ISTDP, a differenza

degli approcci tradizionali di psicoterapia, sia in grado proprio di indurre a livello cerebrale il riplasmarsi dei circuiti limbici e l'attivazione del tono vagale, principale effettore del sistema parasimpatico, quella parte del sistema nervoso che bilancia l'azione adrenergica del sistema simpatico, effettore della essenziale risposta fisiologica allo stress, ma anche responsabile dei disturbi che allo stress cronico sono associati.

L’utilizzo della videoregistrazione delle sedute assicura un elevato standard qualitativo e il monitoraggio costante dell’andamento della terapia, oltre che il *training* e la supervisione dei terapeuti in formazione.

La ISTDP è nata dall’esigenza dello psichiatra e psicoanalista Habib Davanloo di velocizzare le terapie dei suoi pazienti e produrre cambiamenti tangibili e duraturi nelle loro difese, resistenze, convinzioni e

atteggiamenti, ovvero nei tratti plastici di personalità.

Il pregio della ISTDP, e di Habib Davanloo che l'ha messa a punto in quasi 40 anni di ricerca, risiede nel fatto che, se Freud ha scoperto l'esistenza dell'inconscio, con la ISTDP è possibile parlare direttamente con esso attraverso quello che viene chiamato il *breakthrough*, cuore dell'efficacia terapeutica del trattamento.

La particolare tecnica di lavoro

che si attua permette di individuare, sin dal primo incontro, elementi clinici, che portano il paziente e il suo terapeuta a trovare insieme rapidamente la via di accesso all'inconscio e il punto giusto su cui focalizzarsi, utilizzando questi stessi elementi al pari di quanto può fare un viaggiatore con una mappa o un chirurgo sul campo operatorio.

Questo avviene anche perché tutti gli interventi sono nati come frutto di una ricerca clinica, e sono stati, con

un processo di prova ed errore, sistematizzati gradualmente in una tecnica.

Centrale per poter fare ciò è stato, sin dall'inizio del suo sviluppo, l'uso che Davanloo ha fatto della videoregistrazione. Mutuandone l'utilizzo che ne veniva fatto in neurochirurgia, Davanloo ha iniziato negli anni '60, per primo in area psicoterapica, a registrare tutte le prime interviste dei pazienti esterni

che afferivano al Servizio che egli dirigeva, applicando interventi che egli riteneva utili per mobilizzare il sistema dinamico inconscio: rivedendo poi i nastri, quando riteneva che un elemento fosse efficace, lo applicava sistematicamente con il successivo gruppo di pazienti, scartando al contempo quegli elementi che non modificavano o addirittura rallentavano il processo di accesso all'inconscio.

I risultati furono presentati al primo Congresso sulla Psicoterapia Breve, organizzato dallo stesso Davanloo e tenuto a Montreal nel marzo del 1975 circa dieci anni dopo l'inizio della ricerca; successivamente egli organizzò altri due Simposi Internazionali (Montreal, 1976 – Los Angeles, 1977) in occasione dei quali si riunirono ricercatori come D. Malan, P. Sifneos e altri che avevano sviluppato autonomamente strategie

per ridurre la durata delle psicoterapie psicoanalitiche. Gli atti del convegno del 1976 furono curati da Davanloo e riuniti in un volume (*Short-Term Dynamic Psychotherapy*, ed. by H. Davanloo, J. Aronson Publisher, NY, 1980) e costituirono la prima panoramica di un movimento molto eterogeneo mosso da differenti esigenze come quelle di adattare la psicoanalisi classica alle istituzioni pubbliche, ridurne i costi, renderla una

disciplina scientifica, renderla più efficace.

Attraverso la videoregistrazione, lo sviluppo della tecnica (e la sua applicazione) ha quindi potuto costantemente basarsi su dati empirici.

Un altro aspetto importante è che, in questo modo, egli ha introdotto elementi di contatto con la biologia delle emozioni e con le neuroscienze, connessione questa che molti altri approcci rischiano di perdere, se mai

l'hanno avuto.

Questa connessione con le neuroscienze, grazie all'impulso che queste ultime hanno avuto oggi soprattutto con l'avanzamento delle tecniche di neuroimaging, è sempre più stretta e conferisce alla ISTDP un profilo altamente scientifico.

Dagli anni '80 l'attività di formazione e ricerca che Davanloo ha incessantemente portato avanti in Nord America, sia alla McGill

University sia in altre sedi, è iniziata anche in Europa e più precisamente in Svizzera, per poi diffondersi man mano in UK, Olanda, Germania e, oggi, più lentamente, in Italia e Grecia.

Il lavoro di ricerca dura ancora, e oltre a permettere un continuo affinamento della tecnica, tanto che gli scritti pubblicati nel 1976 (gli atti del Primo Congresso sulla Psicoterapia Breve) solo parzialmente riflettono lo stato attuale

della tecnica, ha permesso di modificarla per trattare pazienti con disturbi sintomatici e caratteriali sempre più complessi e gravi, fino a includere l'intero spettro della fragilità strutturale e tutta l'area *borderline* fino ad alcuni casi documentati nel campo delle psicosi.

Tutto ciò che avete letto a proposito della guarigione emozionale in questo libro, nei percorsi ISTDP viene applicato e vissuto in presa diretta con un

potenziale di guarigione mai osservato prima, per giunta in tempi brevi e con effetti a lungo termine duraturi, per questo non temo di dire che la ISTDP è la terapia emozionale del presente e del futuro per una medicina sempre più centrata sulla guarigione dell'unità psichesoma a tutti i livelli e ben al di là dei soli farmaci.

3.9. MINDFULNESS EMOZIONALE

La pace è solo qui e adesso. È ridicolo dire: «Quando questo sarà a posto, allora potrò finalmente vivere in pace». "Questo" cosa? La laurea, il lavoro, una casa, il pagamento di un debito? Pensando così

non avrai mai pace: c'è sempre un altro "questo" che viene dopo. Se non sei in pace in questo preciso momento, non lo sarai mai. Se vuoi davvero essere in pace, devi esserlo adesso. Altrimenti ti culli nella vaga speranza di avere pace un giorno o l'altro.

Tich Nath Hanh

In questo capitolo vi presento tre

tecniche di guarigione emotiva avanzata (*mindfulness emozionale*, *Embodying*® e *Reliving*®) che ho personalmente messo a punto tramite il lavoro e la ricerca sul campo di tecniche sempre più rapide, profonde ed efficaci per il raggiungimento di tre obiettivi fondamentali per la salute emotiva: l'accrescimento della consapevolezza emotiva, il risanamento alla radice dei sintomi fisici attraverso la loro decodificazione emotiva e infine il

taglio definitivo delle catene transgenerazionali familiari che ci tengono inconsciamente legati alle credenze emotive dei nostri parenti e della nostra famiglia.

La prima tecnica è quella che io e altri terapeuti oltreoceano chiamiamo *mindfulness emozionale*.

Oggi il termine *mindfulness* è ormai ben noto grazie alla ricerca e al lavoro sul campo di Jon Kabat-Zinn e a seguire del neuropsichiatra

Daniel Siegel, con il quale ho avuto anche la fortuna di fare parte della mia formazione nella *mindfulness*.

Per chi non ne conoscesse nulla, rimando ai libri meravigliosi di questi autori.

Mi limiterò qui soltanto a richiamare il concetto fondamentale della mindfulness, che non è un concetto nuovo, anzi è antichissimo.

Mindfulness è infatti la traduzione inglese della parola sati, che nell'antica lingua orientale pali sta a

indicare una consapevolezza della mente e del cuore, una deliberata, non giudicante, attenzione al momento presente, intessuta di compassione.

Una "pienezza del cuore", *wholeheartedness*, come diceva la psicoanalista Karen Horney, antesignana della *mindfulness*; una "cuorpienezza" come amo dire io e insegnare ai miei corsi.

Jon Kabat-Zinn, che ha il grande merito di aver portato la *mindfulness* nei territori della moderna medicina

e aver fondato il *Mindfulness- Based Stress Reduction* (MBSR) *Program* al Medical Center dell'Università del Massachussets, la definisce come «un particolare modo di porre attenzione: al momento presente e senza alcun giudizio».

Daniel Siegel utilizza questo aforisma: «Dove tu vai, là tu sei».

L'aspetto di non giudizio della *mindfulness* ci libera dal tranello della intellettualizzazione, dell'analisi e della ruminazione della

nostra mente, oltre al criticismo e alla autosvalutazione con cui spesso reagiamo di fronte alle nostre emozioni. Tutti questi aspetti usualmente ci distolgono dal nostro sentire.

La focalizzazione sul qui e ora ci incoraggia a smettere di rivolgere il nostro sguardo indietro, prigionieri del passato, e a vivere l'unica realtà esistente, il momento presente.

Ci permette inoltre di assumere un atteggiamento di sincera curiosità

verso di noi, invece che giungervi già carichi di preconcetti e aspettative della nostra mente, ma semplicemente osservandola e notando ciò che mano a mano sentiamo e sperimentiamo.

Nella sua essenza, la *mindfulness* è un abbraccio aperto, attento, amorevole al momento presente, al nostro qui e ora.

Moltissimi studi hanno dimostrato che, non solo la *mindfulness* ci aiuta indubbiamente a riscoprire il gusto profondo e immenso della vita celato

in ogni singolo istante di essa e nella capacità di assaporarlo, cosa che permette di sciogliere progressivamente ansie e depressioni, ma anche che la pratica della *mindfulness* ha il potere di migliorare la nostra salute e promuovere la guarigione, anche in caso di malattie gravi.

Secondo uno studio canadese pubblicato nel dicembre 2010 su *Archives of General Psychiatry*, la *mindfulness* è efficace quanto i

farmaci tradizionali contro le ricadute della crisi depressive e molte ricerche dimostrano che la *mindfulness* riduce lo stress, aiuta ad abbassare la pressione, migliora la funzionalità del sistema immunitario, le funzioni cardiocircolatorie e respiratorie, oltre che coadiuvare il trattamento di patologie autoimmuni, tumorali, reumatologiche, internistiche e ridurre il dolore (Kabat-Zinn et al., 1994; Williams et al., 2007).

Ciò che io ho voluto sviluppare con la *mindfulness emozionale* è l'applicazione dei concetti della *mindfulness* al lavoro emotivo, in particolare al lavoro emotivo mutuato dalla ISTDP, in un'ottica di accrescimento della consapevolezza emozionale individuale rispetto alle proprie emozioni, in modo da poter trasmettere e insegnare alle persone come lavorare anche in autonomia con il proprio vissuto emotivo.

Tutti i partecipanti ai miei corsi hanno riscontrato un mutamento immediato della propria coscienza emozionale, un incremento del benessere e della calma interiore e, cosa forse ancor più interessante, uno sblocco emotivo che ha prodotto in parecchi casi anche trasformazioni di vita, da tempo desiderate ma mai divenute possibili fino a quel momento.

Ho chiesto ad alcuni di loro di poter riportare alcune delle

testimonianze che mi hanno inviato dopo i corsi che ho voluto denominare *Guerriero Emotivo* 1 e 2, che sono i corsi nei quali insegno la *mindfulness emozionale*.

Così vi riporto direttamente le loro parole, di cui li ringrazio immensamente, anche perché mi auguro, e loro stessi si sono augurati, che saranno di ispirazione anche per altre persone in cerca di crescita personale e benessere interiore.

È incredibile come, lavorando

sulle proprie emozioni e risanando le proprie ferite, ci si apra alla gratitudine e al desiderio di donare agli altri ciò che si è raggiunto.

Grazie.

Ho fatto un salto.

Anzi molto di più.

Mindfulness, il potere dell'intenzione, la mia energia… sono tangibili, dentro di me.

Paradosso? Non direi…

E soprattutto mi è chiara una

missione. La mia missione, quella di imparare e crescere, di mettere il mio sapere a disposizione degli altri per creare un mondo migliore. Che so essere possibile.

C.P.

Mindful è rimanere presente, qui e ora, consapevoli, senza giudizio… amorevole distacco… me lo ha insegnato lei… Ora sono in piedi… sono fiera… sono forte.

M.S.

Cara Erica,

Innanzitutto è da ieri sera che non vedo l'ora di scriverti per ringraziarti dei due bellissimi giorni che ci hai regalato. La condivisione con cui hai voluto trasferirci la tua conoscenza è qualcosa di prezioso e raro che, non ti nascondo, piacerebbe anche me riuscire a trasferire a tutti coloro che ancora non sanno…

Non sapere significa perdersi il

piacere della vita, significa non conoscersi, non amarsi e quindi non essere felici…

L.V.

Decisamente ho sentito crescere forte in me le parole, quasi fossero un mantra; abbatto il muro della mia vergogna… esco dal vortice delle mie preoccupazioni, delle mie paure… non solo parole, ma reali intenzioni della mia mente. Durante la giornata ho parlato più volte coi

miei figli, li ho abbracciati, baciati senza una specifica ragione, solo perché mi andava di farlo e perché farlo mi dava gioia e loro ho sentito che lo hanno apprezzato, ricambiandomi. Ho incontrato anche mio padre, col quale ho parlato provando una naturale sintonia, che avevo quasi dimenticata. Lunedì mattina, nonostante mi attendesse un impegno di lavoro emotivamente impegnativo, mi sono approcciato

all'incontro con una serenità che non provavo da tempo e durante tutto il giorno non sono mai stato assalito dall'ansia o da pensieri negativi.

Anche oggi la luce è diversa e l'orizzonte più aperto e luminoso.

Grazie di nuovo.

F.S.

La mindfulness emozionale (M.E.) è il risultato della applicazione di alcuni passaggi del lavoro di

guarigione emotiva della tecnica ISTDP effettuati quando la persona è in stato mindful.

Sotto il profilo neurofisiologico, il potere della M.E. risiede nell'attivazione della corteccia prefrontale e del cervello del cuore, che sono il fulcro della intelligenza emotiva e dell'innalzamento della guarigione emotiva verso le vette della spiritualità, nelle terre della compassione, della gratitudine, dell'amore incondizionato, là dove

abitano i sentimenti di unità con il Tutto e le esperienze del trascendente, associate alle funzioni mentali superiori la cui parola chiave è integrazione.

La corteccia prefrontale è anche, infatti, la regina di questa funzione mentale superiore.

Si tratta di quella porzione di corteccia cerebrale del lobo frontale che corrisponde alle circonvoluzioni frontale superiore e media e alle circonvoluzioni orbitarie. È

considerata un'area associativa polimodale, poiché riceve afferenze praticamente da tutte le altre aree corticali, dal talamo e da numerosi centri sottocorticali, tra i quali il più importante è sicuramente il sistema limbico.

La corteccia prefrontale può essere suddivisa funzionalmente in tre strutture: dorsolaterale, mesiale e orbitale.

La porzione dorsolaterale è

deputata all'organizzazione e pianificazione dei comportamenti complessi e delle cognizioni di livello superiore, che vanno dalle azioni volontarie e logicamente ordinate, alla programmazione motoria, alla fluidità verbale, all'apprendimento e all'utilizzo di concetti e strategie.

La porzione mesiale svolge un ruolo nella motivazione sia cognitiva sia emotiva.

Infine, la porzione orbitale svolge

la funzione di regolare e inibire, se necessario, l'elaborazione di stimoli interferenti con il compito in atto, nonché la funzione di controllare le motivazioni e le spinte istintuali. La porzione mediale della corteccia prefrontale orbitale, in particolare, è collegata con le strutture limbiche ed è coinvolta nei processi affettivi ed emotivi e nella capacità di prendere decisioni finalizzate a uno scopo, oltre che nel controllo delle emozioni e del comportamento.

La corteccia prefrontale è la sede tanto dei processi decisionali quanto dell'etica.

Esiste un circuito che comprende le porzioni mediali della corteccia prefrontale, la corteccia cingolata anteriore, l'amigdala e le altre strutture limbiche. In questo circuito la corteccia prefrontale mediale riceve afferenze dalle strutture sottocorticali e mesencefaliche collegate con i circuiti del piacere e

della gratificazione.

Il ruolo funzionale della corteccia prefrontale mediale è descritto da alcuni dati sperimentali: l'attivazione della corteccia prefrontale mediale nei compiti che implicano il coinvolgimento di differenti emozioni, suggerisce l'ipotesi che questa struttura abbia un ruolo "generale" nel processo di elaborazione e di regolazione emozionale sul versante della stima, dell'esperienza e della risposta. E di

fatto le regioni prefrontali sono collocate in una posizione decisiva per adempiere alla modulazione dell'attività limbica; la corteccia prefrontale mediale con le vaste connessioni alle strutture limbiche sottocorticali rappresenta molto probabilmente una zona di interazione tra i processi affettivi e processi cognitivi.

La funzione di alcuni circuiti della corteccia prefrontale (in particolare

del circuito orbitofrontale mediale) è quella di mediare le risposte empatiche, tant'è che come ha dimostrato Damasio, disfunzioni in quelle aree sono associate a un vero e proprio mutamento di personalità: impulsività, transitorietà emozionale, smisurata irascibilità, incapacità a rispondere agli stimoli sociali in modo pertinente, assenza di giudizio ed empatia.

Anche l'intuizione è appannaggio della corteccia prefrontale e,

parimenti, se stiamo avendo una ispirazione è merito dei neuroni della corteccia prefrontale. Lo dimostrerebbe uno studio pubblicato su Neuron da Daniel Durstewitz dell'Università di Heidelberg e Jeremy Seamans dell'Università della British Columbia di Vancouver (D. Durstewitz et al., "Abrupt Transitions between Prefrontal Neural Ensemble States Accompany Behavioral Transitions during Rule Learning", Neuron 66 (13): 438-448,

2010).

Le funzioni della corteccia prefrontale si profilano sempre più dunque come funzioni integrative, responsabili del benessere mentecorpo e della cosiddetta resilienza allo stress.

Le aree prefrontali, infatti, toccano tutto il cervello, hanno connessioni sinaptiche estese con tutte le aree corticali e sottocorticali e in un certo qual modo possono regolare l'intero corpo e le relazioni con il mondo e

con gli altri.

Le funzioni cui adempie la corteccia prefrontale spaziano dunque dalla regolazione neurovegetativa alle capacità di sintonizzazione emotiva, comprendendo la regolazione del vissuto emozionale, la flessibilità di risposta e di resilienza allo stress, l'empatia, gli *insight*, l'intuizione, la modulazione della paura e persino l'etica e la moralità.

Va da sé che quanto più quest'area

è sviluppata, tanto più abbiamo equilibrio emozionale e benessere.

Il dato straordinario è che non nasciamo naturalmente con una corteccia prefrontale già attiva e plasmata: anch'essa è soggetta e si giova del meccanismo della neuroplasticità ovvero può essere plasmata attraverso l'esperienza.

Ed è stato osservato che la corteccia prefrontale si sviluppa e si potenzia in tutte queste attività: nella

meditazione, dopo una psicoterapia in cui il focus di lavoro sia stato soprattutto centrato sulla riparazione emozionale e sulla costruzione di autoconsapevolezza, attraverso le visualizzazioni, le pratiche di lavoro corporeo e anche grazie alle relazioni di attaccamento affettivo sicuro.

Comprendete come, in fondo, ciò che può potenziare quest'area cerebrale, il cui pieno funzionamento è associato a un vero salto quantico interiore, sono nuovamente i percorsi

di integrazione tra mente, corpo, emozioni e relazioni.

Ho spesso osservato come, durante un percorso di guarigione emozionale, nello specifico all'apice del *breakthrough* di cui abbiamo parlato nel capitolo precedente, assai più spesso di quanto non si pensi la persona raggiunga il contatto con sentimenti altissimi di amore che trascendono l'ego e conducono verso *insight* collegati all'esperienza del

trascendente.

In questi stati la persona si sente in un piano di coscienza diverso da quello ordinario, di grande calma, di grande presenza, lucido e amorevole. Uno stato *mindful*.

L'equazione vale nei due sensi: il lavoro di guarigione emozionale conduce alla *mindfulness*, tanto quanto la mindfulness favorisce la guarigione emozionale.

Sono strade, in fondo potete scegliere quella che preferite.

LA PRATICA DELLA MINDFULNESS EMOZIONALE

Per essere *mindful* dovete semplicemente apprendere come modificare il funzionamento abituale della vostra psiche e del vostro cervello.

Si tratta di smettere di utilizzare soltanto la mente razionale in un'ottica dall'alto verso il basso.

Abitualmente, senza rendercene conto, viviamo con una sorta di pilota automatico inserito. Le nostre credenze, le nostre aspettative, le paure, le convinzioni, il giudizio su di noi sono degli a priori che creano un velo sulla realtà, un filtro che si sostituisce al nuovo che la vita a ogni istante potrebbe sospingere sulla riva della nostra esistenza.

Impariamo dunque a porre attenzione a noi stessi dal basso verso l'alto.

Dal basso significa partire dal corpo, dalla nostra esperienza fisica.

Il corpo non mente, il corpo è teatro e scenario dell'inconscio e cartina di tornasole del nostro equilibrio o disequilibrio.

Cominciamo a notare il nostro respiro e a notare come tutti i nostri pensieri giungano a distoglierci dal presente, allora scegliamo, adesso, di lasciarli passare, come passano le nubi nel cielo, talora più lentamente,

talora più veloci, sospinte da un vento che in noi è il vento del sentire.

A proposito del sentire, portiamo l'attenzione e notiamo cosa accade quando una emozione sale in noi, notiamo come la sperimentiamo.

Notiamo quando e dove percepiamo una costrizione, dove l'energia si blocca, dove fluisce.

Notiamo quando il nostro volto si accende, si scalda, quando il torace si espande o si contrae, quando il respiro cambia, quando le braccia di

irrigidiscono o le gambe tremano.

Diventiamo sempre più presenti al nostro sentire e mentre questo accade lasciamo andare qualsiasi giudizio.

Non vi è nulla di giusto e nulla di sbagliato.

Nulla che debba essere in un certo modo o in un altro.

Soltanto il fatto che noi siamo e possiamo in ogni istante notare ciò che ci accade e al contempo esistere.

Prendiamo rifugio nell'osservatore e diventiamo, attimo dopo attimo,

sempre più coscienza, al di là di noi stessi, e totalmente calata in noi.

Accettiamo che la prima chiave della nostra esistenza è *ek-sistemi*, dal greco "stare fuori", esistiamo dunque come la coscienza che è «nel mondo ma non del mondo», per dirla con Tolle.

Accettiamo che per "essere *ek-sistemi*" dobbiamo partire dal nostro corpo, là dove riposa l'inconscio e l'implicito, la memoria delle cellule,

il segreto energetico e molecolare della nostra manifestazione.

Possiamo fare questo in ogni istante, possiamo farlo ogniqualvolta ce ne ricordiamo.

Possiamo portare l'attenzione a noi in questo modo sul tram, nella pausa caffè, lavando i piatti o meditando. E sarà sempre una preghiera, una meditazione, una celebrazione di amore e presenza.

Potreste chiedervi perché tanta

enfasi sul corpo…

Perché la parola “sentimenti” ha la stessa radice di “sentire” e “sensazione”.

Ed è il corpo a sentire, non la mente.

Il corpo dà la sostanza allo spirito che, altrimenti, come dice Jung, sarebbe solo vuota forma.

Del resto nel corpo abbiamo due cervelli, altrettanto potenti quanto quello che abbiamo nella testa, il cervello dell’intestino e quello del

cuore.

Il cuore e l'intestino sono dotati di una rete neuronale in grado di avere percezioni proprie e di formare i propri "ricordi", inoltre producono ormoni che influenzano tutto l'organismo, cervello compreso.

Praticando la *mindfulness* vi accorgerete che ogni emozione è un fatto energetico che si esprime nel corpo prima di tutto… come un'onda, sale, raggiunge un picco e discende.

Diverrete ben presto maestri nel

lasciar fluire l'emozione e saprete riconoscere che essa è fluita interamente perché, quando accadrà, avvertirete un *click* interiore, una sorta di *switch*, di interruttore che porrà fine al disagio e alla perturbazione provati durante il flusso dell'energia a cui non siete abituati.

Dopo che l'avrete provato una volta, lo saprete riconoscere; ricordate che il processo di rilascio *mindful* di una emozione non è mai

completo, se non si esaurisce il disagio e percepite questo *click* interiore.

Il sintonizzarvi *mindful* con le vostre sensazioni corporee e dunque le vostre emozioni aumenterà progressivamente la vostra consapevolezza emotiva, vi aprirà a nuove informazioni provenienti dall'interno di voi stessi e vi condurrà più vicino al cuore della vostra esistenza.

IL DIALOGO CON IL CERVELLO DEL CUORE

I Taoisti avevano ragione: il cuore è intelligente.

Gurdjieff aveva ragione, e anche Salvatore Brizzi che a lui si ispira: il risveglio si ottiene con l'apertura del cuore.

Qualcuno la chiama anche "energia cristica"… La neurocardiologia ci dice che esiste.

Saggezza popolare e tradizioni spirituali hanno da sempre posto il cuore al centro, mentre con l'avvento della medicina moderna il cervello ha cominciato ad avere un ruolo predominante nel funzionamento del nostro organismo.

Il cuore, invece, non è solo una pompa, è la sede dei sentimenti più alti, è davvero la fonte di emozioni straordinarie come l'amore, il coraggio, la generosità.

Parla con il cervello e riceve da

questi altrettanti messaggi. Studiando progressivamente il complesso sistema che regola il flusso di informazioni tra cuore e cervello, sono stati individuati ben quattro sistemi di comunicazione tra questi due cervelli (neurologica, biochimica, biofisica, energetica). Questi sistemi di comunicazione non sono ovviamente a senso unico, entrambi gli organi ricevono e inviano segnali.

Il cuore, infatti, è il nostro più

grande oscillatore biologico, è l'organo che in assoluto produce più vibrazioni elettromagnetiche ed è, anche sotto questo punto di vista, in grado di influenzare tutti gli altri organi (cervello compreso) e il nostro organismo nel suo complesso. Il campo elettromagnetico del cuore è l'unico che si può misurare anche all'esterno del corpo, fino a due metri di distanza.

Dunque il cuore parla con il cervello tramite gli impulsi dei suoi

40 000 neuroni e tramite ormoni.

Oltre alla vasta rete di comunicazione neurale che collega il cuore con il cervello e il corpo, il cuore comunica anche informazioni al cervello e tutto il corpo attraverso interazioni con campi elettromagnetici.

Produce anche due neurotrasmettitori, dopamina e noradrenalina, e con il suo campo elettromagnetico 40-60 volte superiore a quello del cervello, a

ogni battito invia a ogni cellula del corpo informazioni precise e complessi messaggi sulla salute psicofisica.

I ricercatori dell'HeartMath Institute di Boulder Creek in California, da anni indagano sulle vie di comunicazione tra cuore e cervello. Oltre ad avere scoperto le dinamiche della neurofisiologia cardiaca, hanno anche individuato che una forma di comunicazione ottimale è la cosiddetta sincronia o

coerenza energetica. Essa si ottiene quando il ritmo del cervello e di altri sistemi biologici si sincronizzano con il battito ritmico del cuore.

Il nostro cuore, infatti, non batte sempre alla stessa frequenza, e questo è sintomo di salute (tra la nascita, dove la variazione della frequenza è massima e l'approssimarsi della morte perdiamo circa il 3% di variabilità l'anno). Quando le fasi di accelerazione e rallentamento

mostrano un'alternanza rapida e regolare formando un'onda armoniosa, si può parla di "coerenza" del ritmo cardiaco.

Analizzando la variazione della frequenza del battito cardiaco, momento per momento, possiamo misurare la capacità degli organi di comunicare tra loro in modo armonico, perché questo parametro ci indica se c'è o meno equilibrio tra i nostri due sistemi nervosi (simpatico e parasimpatico, acceleratore e freno

del nostro organismo). Più c'è comunicazione e flessibilità tra i due, più c'è equilibrio, e più è facile trovarsi in uno stato di salute; meno comunicazione e più rigidità rappresentano invece una situazione di disequilibrio e dunque un potenziale stato di malattia.

Per questa ragione, nei miei corsi insegno la coerenza cardiaca e le tecniche per favorire il tono parasimpatico in alternanza con il tono simpatico.

Lo stress cronico a cui infatti siamo sempre di più sottoposti tende a far sì che il nostro tono neurovegetativo viri sul versante del controllo simpatico, cioè adrenergico, basato sulla increzione di adrenalina, con ovvie ripercussioni, ormai ben comprese a livello psiconeuroendocrinoimmunologico, su tutti i sistemi corporei, metabolici, immunitari, cardiocircolatori e così via.

Lo stato di benessere invece vuole un'alternanza di azione tra l'acceleratore del sistema simpatico e il freno del sistema parasimpatico, proprio come si fa quando si guida correttamente un'automobile.

Oggi sappiamo che il tono del sistema parasimpatico, mediato dall'acetilcolina ed effettore della risposta di rilassamento necessaria dopo uno stress, può essere potenziato da varie pratiche psicocorporee, tra cui prime fra tutte

la ISTDP e la stessa *mindfulness*.

Il cuore si trova al centro di questa regolazione.

Il muscolo cardiaco è, infatti, un centro complesso, auto-organizzato, di elaborazione dati, con una propria mente. La *mente del cuore* comunica costantemente con il cervello, con il sistema nervoso e con tutta la nostra fisiologia, influenzando profondamente ogni organo, in un complesso intreccio di messaggi e *feedback*.

Se abbiamo creduto che la consapevolezza cosciente avesse origine nel cervello solamente, oggi sappiamo che essa emerge in realtà dal cervello e dal corpo che agiscono insieme, e il cuore ha un ruolo particolarmente significativo in questo processo.

La coerenza energetica è uno stato ottimale in cui il cuore, la mente e le emozioni operano in sincronia e armonia.

Alcune persone provano questo allineamento tra mente, emozione e fisiologia in particolari stati: per esempio può accadere a un individuo in profondo rilassamento, o a un monaco in meditazione, o a un atleta durante un allenamento intenso.

La ricerca mostra chiaramente che un maggior livello di coerenza corrisponde a uno stato più efficiente e armonico, dal punto di vista cardiovascolare, nervoso, ormonale e immunitario.

Presso l'HeartMath Institute si è dunque compreso come il cuore sia molto di più di quello che crediamo.

Il cuore influenza l'elaborazione delle informazioni, delle percezioni, delle emozioni.

È straordinario pensare che la neurocardiologia, che dagli anni '60 si occupa appunto di indagare il "cervello del cuore", sia nata proprio dal lavoro congiunto di un marito e di una moglie, Giovanni e Beatice

Lacey, uniti nella ricerca.

I coniugi Lacey realizzarono che il cuore possedeva un cervello e sembrava avere una sua logica, una sua mente, che spesso divergeva da quella del sistema nervoso autonomo; soprattutto capirono che è l'organo predominante. Infatti il cuore inviava messaggi significativi al cervello, dei veri e propri comandi, che influenzavano tutto il comportamento di una persona.

Fu poi il dr. J. Andrew Armour,

nel 1991, a introdurre il concetto di "cervello del cuore", riferendosi al complesso sistema nervoso intrinseco che il cuore possiede, un "piccolo cervello" appunto, una rete intricata di diversi tipi di neuroni, neurotrasmettitori, proteine e cellule, molto simili a quelli trovati nel cervello.

Il dr. Armour e il dr. Jeffrey Ardell, coautori di un testo ormai classico sul tema, dimostrarono che il cuore contiene circa 40 000 neuroni,

detti neuriti sensori; essi rilevano gli ormoni circolanti, la chimica corporea, la frequenza cardiaca e la pressione.

Tutto si traduce in impulsi neurologici che dal sistema nervoso del cuore viaggiano fino al cervello attraverso diverse vie; per gli stessi canali passano anche i segnali del dolore e le sensazioni. E queste informazioni entrano nel cervello attraverso una porta d'ingresso che si trova nel tronco cerebrale.

Il sistema nervoso all'interno del cuore consente di imparare, ricordare e prendere decisioni funzionali indipendentemente dalla corteccia cerebrale del cervello. Inoltre, numerosi esperimenti hanno dimostrato che i segnali che il cuore invia continuamente al cervello influenzano la funzione dei centri cerebrali superiori coinvolti nella percezione, cognizione ed elaborazione emotiva.

Quando una persona prova

sentimenti duraturi di amore o apprezzamento, la pressione sanguigna e il ritmo respiratorio, tra gli altri sistemi oscillatori, si sincronizzano al ritmo del cuore.

Le nuove ricerche scientifiche indicano che il campo del cuore agisce come un'onda portante per le informazioni e fornisce un segnale di sincronizzazione globale per tutto il corpo.

Le onde di energia pulsante che si irradiano dal cuore interagiscono con

gli organi in modelli di forme d'onda di energia che sono distribuiti in tutto il corpo. In questa maniera, le informazioni codificate agiscono in modo da *informare* (letteralmente, *dare forma*) le attività di tutte le funzioni corporee, per coordinare e sincronizzare i processi nel corpo nel suo complesso.

La ricerca di base presso l'Istituto di HeartMath dimostra che le informazioni riguardanti lo stato

emotivo di una persona vengono anche trasmesse in tutto il corpo attraverso il campo elettromagnetico del cuore. I modelli dei ritmici battiti del cuore cambiano in modo significativo quando sperimentiamo emozioni diverse. Le emozioni negative, come la rabbia o la frustrazione, sono associate a un irregolare, disordinato, modello incoerente nei ritmi del cuore. Al contrario, le emozioni positive, come l'amore e l'apprezzamento, sono

associate con una ritmica liscia, ordinata, un modello coerente nell'attività ritmica del cuore. A loro volta, tali cambiamenti nella struttura del battito del cuore creano corrispondenti variazioni nella struttura del campo elettromagnetico irradiato dal cuore, misurabile con una tecnica chiamata analisi spettrale.

Prolungate emozioni positive sembrano dar luogo a una modalità distinta di funzionamento, chiamata coerenza.

Durante questa modalità, il ritmo cardiaco mostra un modello ondulatorio sinusoidale e il campo elettromagnetico del cuore diventa di conseguenza più organizzato.

A livello fisiologico, questa modalità è caratterizzata da una maggiore efficienza e armonia per l'attività e le interazioni dei sistemi del corpo. Psicologicamente, questa modalità è collegata con una notevole riduzione interna del dialogo mentale, con una riduzione dello stress

percepito, un maggiore equilibrio emotivo, e una maggiore chiarezza mentale, discernimento intuitivo e prestazioni cognitive.

La portata di queste ricerche è straordinaria anche in termini di comunicazione interpersonale. Quando, infatti, nel mio lavoro con coppie in difficoltà o conflittuali, riesco a creare le condizioni perché il cervello del cuore si attivi, accadono mutamenti straordinari nelle modalità di comunicazione e si

assiste a uno straordinario recupero di una sincronia che si credeva spesso irrimediabilmente perduta…

Si pensa alla comunicazione sociale solo in termini di segnali palesi espressi attraverso il linguaggio, le qualità vocali, i gesti, le espressioni facciali e movimenti del corpo. Tuttavia, vi è ora la prova che una sottile ma influente comunicazione elettromagnetica o sistema "energetico" opera appena sotto la nostra consapevolezza

cosciente. Interazioni energetiche possono contribuire alle attrazioni o repulsioni "magnetiche" che si verificano tra gli individui, e anche influenzare gli scambi e le relazioni sociali.

Gli esperimenti condotti presso l'Istituto di HeartMath hanno dimostrato che il campo elettromagnetico del cuore è in grado di trasmettere informazioni tra le persone.

Non solo, questo campo agisce

anche a distanza. È stato possibile misurare uno scambio di "energia-cuore" tra le persone fino a cinque metri di distanza.

Oltretutto esiste una interazione biunivoca tra onde cerebrali e cardiache.

Quando un individuo sta generando un ritmo cardiaco coerente, è più probabile la sincronizzazione tra le onde cerebrali di quella persona e il battito cardiaco di un'altra persona, come a dire che gli individui in uno

stato coerente in un certo senso diventano più consapevoli delle informazioni codificate nei campi del cuore di coloro che li circondano.

Possiamo allora immaginare il nostro sistema nervoso come un'antenna sintonizzata che risponde ai campi elettromagnetici prodotti dai cuori degli altri individui e questo è alla base dello scambio di informazioni energetiche, dell'empatia e della capacità di essere uno con gli altri.

La notizia straordinaria è che questa capacità di comunicazione energetica può essere intenzionalmente migliorata, producendo un livello molto più profondo della comunicazione non verbale, comprensione e connessione tra le persone.

Vi sono anche prove che le interazioni di campo che interessano il cuore possono verificarsi anche tra persone e animali.

In breve, la comunicazione

energetica tramite il campo del cuore facilita lo sviluppo di una coscienza espansa in relazione a tutto il nostro mondo di relazione.

Ci sono anche ricerche che suggeriscono che il campo del cuore è direttamente coinvolto nella percezione intuitiva: basandosi su protocolli sperimentali sofisticati ma rigorosi, alcuni ricercatori sono giunti ad affermare che cervello e cuore possano interagire anche al di

fuori delle dimensioni di spazio e tempo, essendo in grado di ricevere e rispondere alle informazioni su un evento futuro prima che l'evento si verifichi. Ancora più sorprendente è il fatto che il cuore sembrerebbe ricevere tali informazioni "intuitive" prima del cervello, come a suggerire che il campo del cuore possa essere collegato a un campo energetico più sottile che contiene le informazioni sugli oggetti e gli eventi remoti nello spazio o avanti nel tempo. Chiamato

da Karl Pribram e altri il “dominio spettrale”, questo è un ordine fondamentale di energia potenziale che avvolge lo spazio e il tempo ed è pensato per essere la base per la nostra coscienza di “tutto”.

Immaginate la portata che tutto questo può avere tanto in termini di collettività quanto di sviluppo individuale.

Sappiamo che il campo di interazione socioemozionale tra una

madre e il suo bambino è essenziale per lo sviluppo del cervello, l'emergere della coscienza e la formazione di un sano concetto di sé. Dobbiamo oggi considerare che queste interazioni oltre a organizzarsi sul versante relazionale, prima ancora si organizzino sul piano dell'energia emozionale. Ecco, dunque, che un'organizzazione coerente delle relazioni madre-bambino che compongono questo campo è fondamentale. Ciò si

verifica, come ben spiega Allan Schore, quando le interazioni pagano, soprattutto, con le emozioni positive (amore, gioia, felicità, eccitazione, apprezzamento ecc.) e sono modellate come altamente sincronizzate, negli scambi reciproci tra i due individui. Questi modelli sono impressi nel cervello del bambino e quindi influenzeranno atteggiamenti, comportamenti e relazioni per la vita intera.

Questo si riverbera anche a livello

sociale, là dove la coerenza del cuore può rafforzare la coesione sociale. Come individui all'interno di un gruppo, quando viviamo un aumento di coerenza psicofisiologica, acquistiamo una maggiore capacità di sintonia psicosociale con gli altri, aumentando in tal modo la nostra coerenza nelle relazioni sociali. Analogamente, la creazione di un campo sociale coerente da un gruppo può contribuire a sostenere la produzione e la manutenzione di

coerenza psicofisiologica nei suoi singoli componenti.

Vi sono dunque ordini latenti avvolti nei campi di energia che ci circondano con i quali interagiamo e che interagiscono con noi.

Questa è in realtà la base dell'autoconsapevolezza, della sensibilità sociale, della creatività, dell'intuizione, dell'intuizione spirituale, della comprensione di noi stessi e di tutto ciò cui ci si è connessi. Ed è attraverso la

produzione intenzionale di coerenza in entrambi i campi, quello del cuore e quello sociale, che il passaggio fondamentale per un livello di coscienza più ampia e collettiva si può verificare, una volta che siamo in armonia con il movimento del tutto.

La coerenza si può allenare con semplici esercizi che ci aiutano a focalizzare l'attenzione sul nostro cuore e sulle emozioni positive (ciò di cui si nutre la coerenza), e già

dopo alcune settimane di pratica si noteranno i primi risultati. Il modo più semplice per rendersi conto se ci stiamo "allenando" bene è percepire i segnali di benessere che ci invierà il nostro corpo, ma esistono anche dei particolari *software* (*biofeedback*) che sono in grado, attraverso la misurazione dei battiti cardiaci, di valutare lo stato di caos o di coerenza di un individuo.

Il modo più semplice per esercitare la coerenza cardiaca, che

insegno con molto successo e soddisfazione a tutti i miei corsisti, è comunque quello di entrare in uno stato *mindful*, portare l'attenzione al cuore, nel centro del petto.

Focalizzarsi sul battito del cuore, eventualmente anche aiutandosi appoggiando la mano sul petto.

Ascoltare, ascoltare il battito e la sua risonanza interna.

Diventare consapevoli di questo cuore che batte per noi e di come finora ci siamo rivolti a lui.

Se lo abbiamo ignorato sarà guardingo nel mostrarsi, diffidente persino.

Sarà come un animale selvatico al primo tiepido sole di primavera. Esce lentamente dal letargo, ancora non sa se si tratta di un timido sole transitorio dell'inverno o se davvero è giunta la stagione del disgelo.

Continuiamo a prestare attenzione amorevole in stato *mindful* e ben presto il nostro cuore si sveglierà del tutto e la sua essenza bambina si farà

viva nella vitalità nell'entusiasmo.

Potrete sentirlo persino fare capriole come un bimbo che gioca.

Per entrare nella vibrazione della coerenza cardiaca, richiamate una esperienza di gioia e gratitudine. Quando avete ricevuto un regalo, un dono per voi e per la vostra vita, la nascita di un figlio, l'aiuto di un amico, il sole che sorge, uno spettacolo naturale…

Sentite il tepore nel centro del vostro petto spandersi e farvi venire

voglia di allargare tutto il vostro essere in un abbraccio…

Ecco, ora siete in coerenza.

Ora potete cominciare a chiedere al vostro cuore indicazioni, informazioni… Potrete capire se una decisione è buona per voi o meno dal tepore o dal raffreddamento improvviso al centro del vostro petto… Ben presto imparerete a parlare al vostro cuore e ad ascoltarlo e dunque anche a parlare col cuore…

Non è una fantasia, ma una meravigliosa realtà fisiologica, e da quel momento tutto cambierà, sarà facile, sarà dolce e potente al tempo stesso.

3.10. LA TIMELINE EMOTIVA

Accade molto spesso che in fatto di emozioni confondiamo la causa con l'effetto.

Imparando a utilizzare la *timeline* emotiva in stato *mindful*, possiamo imparare a distinguere chiaramente la radice emotiva del nostro agire e aumentare man mano la nostra

consapevolezza, quella *selfawareness* che è uno dei cardini dell'intelligenza emotiva.

Cosa significa che confondiamo la causa con l'effetto?

Vi porto l'esempio di una mia giovane paziente che mi si è rivolta per una dipendenza da sostanze.

Ogniqualvolta vi sia una dipendenza, sia essa dal gioco, da sostanze, affettiva e così via, siamo sempre di fronte a una profonda azione di autolesione personale,

spesso non avvertita come tale, anzi utilizzata come antidoto ai propri sentimenti conflittuali, alla loro intensità ingestibile o alla loro natura inaccettabile.

L'azione di autolesione non sta primariamente nei danni fisici che la sostanza può determinare, o in quelli economici legati al *gambling* patologico o allo shopping compulsivo: questi sono effetti certamente gravi, ma secondari.

Il primo danno riguarda il potere

personale: in tutti questi casi infatti abbiamo spostato la fonte del nostro potere fuori da noi stessi, all'esterno. Questo è il peggiore danno che possiamo procurarci e per giunta proprio con le nostre mani…

In questi casi diventiamo "acquisitori", utilizzando la definizione di Carolyne Miss, cioè soggetti che dipendono da altro o da altri sé per il proprio (illusorio) equilibrio.

In questi casi esiste sempre una

grossa quota di emozioni represse e successivamente confuse tra loro, che con la tecnica della *timeline* emotiva vengono facilmente e potentemente a galla.

Nel caso della mia giovane paziente, l'abuso di sostanza a suo dire era legato al fatto che si sentisse insicura e ne avesse bisogno per vincere timidezza e paura degli altri.

Ed è a questo punto che la *timeline* emotiva (T.E.) ci è stata di grande aiuto.

La T.E. ci permette infatti di seguire il percorso di una emozione dalla sua genesi in risposta a uno stimolo fino alla conseguenza comportamentale che ne costituisce l'espressione.

Dagli studi di Paul Ekman e dalla neurofisiologia emozionale, sappiamo che l'emozione origina a partire da uno stimolo reale (come un serpente) o immaginato che sia (come il serpente che immaginiamo di scorgere in una corda avvoltolata

nell'ombra, o anche soltanto come il serpente che possiamo evocare nella nostra testa).

Naturalmente ognuno di noi ha un proprio *database* di allerta emozionale, che appartiene anche all'inconscio collettivo tant'è che ci sono stimoli che allertano la maggior parte delle persone, come appunto la presenza di un serpente nel proprio appartamento, e stimoli che invece allertano soltanto quel singolo individuo in base alla biblioteca

emozionale che si è costruito con le sue esperienze.

Quello stimolo entra nel nostro sistema automatico di controllo e attiva in meno di 200 millisecondi i programmi emotivi di risposta che abbiamo immagazzinato dentro di noi dalle memorie e dalle esperienze.

Tutto questo accade a livello limbico ed è assolutamente inconscio.

In meno di 200 millisecondi avverrà la generazione della

reazione, cioè dell'impulso di risposta, e questo impulso si scontrerà con le regole di espressione emotiva che abbiamo appreso.

A questo punto il processo raggiunge le soglie del conscio e dà luogo a una qualche azione.

In questo momento la persona è in uno stato refrattario, ovvero l'emozione la pervade e continuerà a pervaderla senza che nessun'altra emozione possa sostituirsi a essa per

un tempo variabile.

Ciò ha una radice etologica ben precisa, poiché l'emozione serve per la sopravvivenza; per esempio, la paura associata al ruggito di un animale era necessaria per ricordare e riconoscere quello stimolo come indicatore di un pericolo e favorire una ancora maggiore rapidità di fuga. Questo retaggio ancestrale, però, costituisce anche la ragione per cui è del tutto inutile, per esempio, cercare di parlare a una persona in preda alla

rabbia ed è molto meglio lasciare che termini il suo periodo refrattario.

La conoscenza della *timeline* emotiva aiuta moltissimo nelle relazioni affettive e anche per comprendere meglio se stessi.

Oltretutto l'esercizio della consapevolezza riesce ad anticipare man mano sempre più il tempo dell'individuazione cosciente dell'insorgere della risposta impulsiva, dato che Ekman ha

osservato come yogi esperti, praticanti di *mindfulness* ecc. siano in grado di riconoscere ben prima degli altri l'onset dell'impulso. Ciò naturalmente li mette in condizione di gestire la risposta che daranno e di operare una scelta cosciente rispetto al proprio comportamento.

Questo è esattamente il tipo di processo mediato dalla corteccia prefrontale che può essere dunque allenata proprio dalla pratica *mindful* della T.E.

La T.E. si pratica concretamente partendo proprio da una esperienza concreta.

Nel caso della giovane ragazza di cui parlavo prima, siamo partite da una situazione conflittuale con la madre, che si era verificata proprio il giorno prima della seduta e alla quale era seguito l'utilizzo della sostanza.

Il dato interessante è che la ragazza si sentiva in un vicolo cieco: il diverbio con la madre l'aveva fatta

sentire una nullità e dunque per far fronte a questo senso di insicurezza aveva fatto ricorso alla sostanza e questo per lei era chiaramente la dimostrazione di quanto ne avesse bisogno.

Ma ripercorrendo a ritroso la T.E. in stato *mindful* si accorse che ciò che era veramente accaduto era che il primo programma affettivo attivato era quello della rabbia e che l'impulso di esternarla era stato bloccato dalle regole apprese

secondo le quali una donna deve trattenere la rabbia.

Questo era anche ciò che la madre stessa faceva, subendo regolarmente le ire del padre, spesso ubriaco, e mostrandosi molto fragile e sempre timorosa di sbagliare.

Dunque la sensazione di insicurezza che la ragazza riteneva la causa di tutti i suoi problemi era in realtà la conseguenza di una repressione emotiva e un modo per nascondere ciò che realmente

provava, ma al prezzo di sentirsi timida e spaventata, ragione per cui poi ricorreva a sostanze disinibenti.

La sequenza sulla T.E. era inequivocabile e lei stessa ne fu colpita.

Seguì un lavoro emotivo sulla rabbia insieme alla pratica autonoma della T.E. in tutte le situazioni che si presentavano, fino a spostare la *selfawareness* cosiddetta, cioè la coscienza di sé, quasi all'*onset* delle emozioni.

Dopo qualche mese di lavoro le fu facile abbandonare l'abuso di sostanze.

La T.E. rappresenta quindi una pratica di mindful preziosa che potrete applicare anche in piena autonomia e vi aiuterà a non confondere le cause con le conseguenze emotive, e a cominciare a sanare alla radice i vostri vissuti emotivi.

3.11. LE NUOVE FRONTIERE: EMBODYING® E RELIVING®

EMBODYING®: LA TECNICA DI GUARIGIONE SOMATOPSICHICA

Embodying® è una tecnica nata dalla ricerca personale per la guarigione di una sintomatologia algica.

I miei ringraziamenti vanno al dolore alla spalla destra che mi ha afflitto terribilmente per una ventina di giorni qualche tempo fa. Gli sono

davvero grata per avermi dato la possibilità di scoprire un metodo così potente di lavoro somatopsichico. Parlo di questo dolore come fosse una persona perché in effetti tramite questa tecnica avrete modo di apprendere come far parlare il sintomo, e vi accorgerete che ha molte, molte cose da dire e che, se lo tratterete come un'espressione intelligente dell'essere, questi vi darà molte preziose informazioni e, in cambio di

attenzione e apertura all'ascolto di ciò che ha da dirvi, vi ripagherà dissolvendosi e regalandovi un pieno benessere.

D'altronde la funzione per cui il dolore fisico e la malattia giungono è quella di portarvi nuova consapevolezza, tanto che dovremmo bandire la parola stessa di malattia e sostituirla con quella di esperienza o, come ha detto qualcuno, di "benattia".

Embodying può essere applicata

tanto a sintomi algici quanto a sintomi somatici in generale e anche alla malattia in senso più lato, purché siate in grado di individuare una localizzazione e calarvi nella realtà fisica di ciò che sentite.

Per imparare a lavorare con *Embodying* potreste avere bisogno di essere assistiti da un professionista che conosca la tecnica e soprattutto vi guidi *in primis* nell'aprire la mente alla nuova visione di quello che chiamate sintomo o malattia,

come qualcuno, un amico, un complice che ha qualcosa da dirvi e in secondo luogo vi sostenga al momento dell'apertura emozionale che si verifica con la tecnica, comunque qui di seguito sono riportati i passaggi della tecnica di lavoro con la sintomatologia algica in modo che possiate provare anche da soli ad applicarli.

Embodying si sta rivelando nella mia pratica quotidiana come una tecnica di potente accelerazione della

cura e in alcuni casi, compreso il mio, di guarigione istantanea del sintomo.

Tecnica di lavoro con la sintomatologia algica:

- Entra in uno stato *mindful*. Focalizza l'attenzione sulla percezione fisica del dolore nell'area del corpo in cui la senti.
- Se possibile utilizza anche la sensorialità: il tatto in

particolare. Tocca il punto dolente, entra in relazione fisica con esso. Tocca la parte dolente, senti letteralmente che ti «fa male».

- Calati nella dimensione della densità fisica di questo dolore, sentilo senza elaborazione mentale, in altri termini senza parole, senza linguaggio, neppure quello emotivo. «Fa male e basta».
- Ben presto il male si

trasformerà in un urlo del tuo corpo, l'urlo di memorie di sofferenza. Ben presto riconoscerai ciò che ti ha fatto male. Attenzione: non reso triste o arrabbiato, ma ciò che è stato male per te, e usualmente si tratta di esperienze emotive e, ancor più profondamente, di atteggiamenti negativi che noi abbiamo tenuto nei nostri confronti e giudizi inclementi che ci siamo dati e ci diamo.

- Resta a contatto con tutto questo, non scappare e non elaborare mentalmente.
- Rivolgiti al dolore come se ti rivolgessi a una persona e chiedi che ti dica cosa ha da dirti. Chiedi al dolore di perdonarti per la scarsa attenzione che gli hai rivolto fino a quel momento e chiedi di poter ricevere le sue informazioni.
- Arriverà un messaggio dal

corpo, di ciò di cui hai bisogno, sarà chiaro, ben distinto, semplice. Lo riconoscerai perché ti arriverà in modo intuitivo come una frase da dentro. La voce del corpo, la voce del cervello del corpo, seguita da un rilascio emotivo derivante dal cervello del cuore.

- Resta nel flusso emotivo e intuitivo e ringrazia l'intelligenza del tuo corpo.

RELIVING®: LA TECNICA DI ELIMINAZIONE INTENSIVA E ISTANTANEA DELLE MEMORIE CELLULARI LIMITANTI

Anche la tecnica *Reliving*® nasce da una profonda ricerca personale nel campo della guarigione psicosomatica. Parte dal presupposto che alcuni sintomi che non rispondono ad altre tecniche di rilascio emotivo, che si focalizzano

appunto sulle emozioni del paziente, possano derivare dunque non da emozioni della persona represse ma bensì da memorie cellulari che si sono formate a partire da esperienze emotive trasmesse alla persona da altri, tipicamente un familiare nell'infanzia, e che emergono ora sotto forma di sintomo fisico perché immagazzinate nella memoria implicita, cioè preverbale.

Poiché l'assorbimento del trauma o della sofferenza del genitore da

parte del figlio avviene sempre per un atto di amore intrinseco, l'intuizione attorno alla quale ruota l'originalità e il potere della tecnica è che, per aiutare una persona a lasciare andare alcune memorie limitanti inconscie, non sia solo necessario individuare esperienze emotive negative, ma anche lavorare sulle memorie positive che costituiscono un ancoraggio inconscio anche per memorie limitanti.

In altri termini, ciò che abbiamo vissuto di positivo con i nostri genitori costituisce un patrimonio emotivo per noi di inestimabile valore dal quale non vogliamo comprensibilmente distaccarci.

Se, tuttavia, all'interno di queste esperienze, assieme al vissuto positivo, sono state veicolate credenze limitanti insite in altrettante memorie cellulari, non solo noi non ne saremo consci, ma nel subconscio faremo di tutto per mantenerle perché

legate a vissuti positivi.

Se, mettiamo, gli unici momenti di vicinanza emotiva con nostro padre avvenivano mentre questi raccontava, come accadeva a una mia paziente, di quanto fosse povero nell'infanzia e come avesse dovuto lottare da solo per affermarsi, "spaccandosi la schiena", perché quello era l'unico modo per farcela, ecco crearsi il paradosso della memoria limitante.

La mia paziente infatti ricordava

con grande commozione quei momenti di confidenze paterne, provava grande stima e ammirazione per il padre ed era fiera nel raccontare tutto questo.

Ma contemporaneamente aveva introiettato la credenza limitante che si dovesse sempre faticare molto nella vita e soffriva di gravi lombalgie croniche.

Non vi erano emozioni di carattere negativo nei confronti del padre e soltanto lavorando con *Reliving*, in

una sola seduta, è stato possibile scindere l'amore e l'ammirazione per il padre dalle credenze e memorie limitanti causa della lombalgia.

Reliving è una tecnica più complessa da svolgere da soli, ma ne riporto comunque i passaggi salienti in modo da renderne comprensibile quantomeno il funzionamento globale.

Tecnica di lavoro generale:

- Connettersi a un ricordo piacevole del passato, della

propria famiglia, della propria infanzia.

- Cercare se possibile ricordi che generano malinconia, nostalgia, desiderio di ritorno al passato.
- Calarsi nella scena e al tempo stesso osservarne tutti i dettagli: cosa stavi facendo? Perché? Chi c'era con te? Cosa stava dicendo o facendo? Focalizza l'attenzione su possibili punti inerenti a limitazioni,

repressioni emotive e così via.

- In cosa ti stavi limitando? In cosa ti stavi già reprimendo? Questo avveniva al tuo familiare? Di solito dovrebbe emergere una qualità presente anche oggi e ci si dovrebbe accorgere di come questa qualità inconscia fosse già presente e avesse a che fare con un familiare, fosse in altri termini appresa per imitazione, assorbita dal familiare.

- Cogliere dunque il vincolo d'amore o debito raccolto o eredità presa.
- Lasciare che tutte le credenze del familiare raggiungano la coscienza attraverso il ricordo di tutte le sue frasi ricorrenti, le sue affermazioni su di sé e sulla vita, lasciare che arrivino, scena dopo scena, tutte le frasi apprese fin dalla più tenera infanzia.
- Lasciare che le emozioni

scorrano e man mano avvenga una differenziazione tra sé e il familiare di cui si è raccolta la carenza, il dolore, il blocco, il trauma.

- Continuare fino a che alla pena si sostituisce la compassione e il sintomo fisico o emotivo si scioglie, si riduce grandemente o scompare.
- Tagliare il vincolo attraverso l'intenzione.
- Connettersi all'amore. Tutto è

stato fatto per amore, nessuna paura deve più ostacolarci, neppure la paura di tagliare un vincolo fonte di sofferenza per noi oggi, poiché anch'esso in fondo è stato espressione dell'amore, di uno dei molti volti terreni dell'amore.

3.12. MINDFULNESS EMOZIONALE E FELICITÀ

Avete ormai compreso che la *mindfulness* emozionale (M.E.) è la consapevolezza attenta di ciò che provate nel momento presente, priva di reazione, giudizio o tentativo di modificare in alcun modo ciò che accade in voi.

In un certo senso possiamo dire

che la M.E. cambia le carte in tavola nello spazio interiore: invece che tentare di controllare i vostri sentimenti, siete portati a sperimentarli, a imparare da essi restando esattamente dove siete. Proprio per questa ragione la M.E. è uno dei più potenti strumenti per raggiungere e mantenere la felicità.

Per comprendere come questo possa accadere, diamo un rapido sguardo al concetto di felicità e vediamo cosa realmente essa sia.

Scopriremo che la felicità è uno stato interiore.

Quando state percorrendo la strada della guarigione emotiva, comprendete che la felicità è strettamente dipendente dalle vostre emozioni. Quando sperimentate emozioni positive come gioia, entusiasmo, contentezza vi sentite più felici mentre dall'altra parte, quando provate emozioni come rabbia, tristezza, irritazione o frustrazione, vi

sentite infelici.

Il nostro benessere emozionale si riverbera sulle due grandi aree della nostra vita nel mondo esterno: le relazioni e le attività lavorative, che sul piano della felicità emozionale, rappresentano spesso una sorta di cartina di tornasole per il nostro equilibrio e anche la motivazione che ci spinge a cercare aiuto o a guardare dentro di noi quando non funzionano.

La M.E. ci può condurre a un incremento della nostra felicità

perché ci permette di entrare in contatto con le nostre emozioni, riconoscerle, dare loro un nome.

Assai di frequente, infatti, non siamo così bravi a spiegare cosa proviamo e come ci sentiamo. Non abbiamo il polso delle nostre emozioni. Oltretutto abbiamo accesso diretto solo alla parte conscia di noi stessi, ma le più autentiche emozioni abitano nell'inconscio. Così, quando ci chiediamo «perché sono triste?» o «perché sono arrabbiato? », stiamo di

fatto chiedendo alla nostra mente conscia di spiegarci cosa sta accadendo nella mente inconscia… Assurdo, vero? Eppure lo facciamo sempre… Sempre utilizziamo la domanda «perché? » invece della domanda «come?». Chiederci invece *come* ci sentiamo ci porta dritto all'inconscio passando per la porta del corpo e delle immagini.

Eppure non è così facile. Semplice, ora, da capire, ma non facile, assolutamente non facile da

fare.

Ecco, la M.E. ci porta lì: praticandola diventiamo come esploratori del nostro mondo inconscio. Raccogliamo dati, notiamo elementi. Non corriamo più alle conclusioni, non nutriamo aspettative, non facciamo ipotesi o interpretazioni. Semplicemente restiamo lì, dove siamo. Non c'è giudizio quando si raccolgono dati.

E ben presto, prima di quanto possiamo aspettarci, emergerà quello

che io chiamo il *pattern*, il copione. Ci accorgeremo che tendiamo a provare sempre la stessa cosa o a sentirci sempre allo stesso modo in situazioni simili e con persone simili. Questo oltretutto renderà prevedibile le nostre reazioni future.

Questa osservazione aumenterà i gradi della nostra libertà personale e ci permetterà di cominciare a scegliere quelle situazioni o quelle persone che sono buone per noi.

Porre semplicemente attenzione a come ci sentiamo ci permette di avere una bussola che guida il nostro percorso e le nostre scelte.

Il risultato si vede immediatamente, per esempio nelle relazioni sentimentali.

Generalmente abbiamo alcune aspettative e alcune fantasie su come vorremmo che fosse o dovrebbe essere il nostro partner o la nostra partner. Spesso troviamo una persona che risponde a quelle caratteristiche

e cominciamo una relazione con lei o con lui. Se la relazione non funziona, facciamo di tutto per portarla avanti, compreso cominciare a cercare cosa non va in noi e giudicarci nei modi peggiori per la nostra incapacità di trovare la persona giusta. Ma se ci fermassimo a sentire cosa proviamo, saremmo in grado di comprendere che, nonostante fantasie e aspettative, quella situazione non è buona per noi e tutto ciò che dobbiamo fare è semplicemente avere il coraggio di

seguire il cuore. Così, quando la relazione, dopo strenui tentativi, finisce, ci rendiamo conto che sarebbe potuta finire molto prima.

Ora siamo delusi e stanchi.

Bene, allora è il momento di decidere di cercare qualcuno con cui stare bene.

Così, durante la frequentazione con una persona, restiamo *mindful* rispetto a come ci sentiamo e cosa proviamo. Siamo interessati? Eccitati? Rilassati? Oppure annoiati

o in tensione? Questa sarà la nostra bussola relazionale.

Il modo in cui ci sentiamo con qualcuno nel presente è il miglior predittore di come ci sentiremo con lui o con lei nel futuro. Come ci sentiamo nel qui e ora con la persona con cui ci troviamo è il migliore indice predittivo di come quella persona influenzerà la nostra felicità in futuro.

Naturalmente ogni relazione ha le sue perturbazioni e le sue difficoltà.

Non si tratta dunque di esprimere un giudizio sul fatto che essa sia positiva o negativa… Ricordate? Il giudizio non fa parte della *mindfulness*… Ogni relazione che viviamo ci riflette, è il miglior specchio di noi stessi… È noi stessi.

Proprio per questo in un'ottica *mindful* possiamo osservarla e sentire cosa proviamo ed è proprio questo che ci dà la possibilità di apprendere, crescere e scegliere. Quanto più siamo *mindful* tanto più i

nostri gradi di libertà aumentano: la consapevolezza di ciò che proviamo e degli schemi che attuiamo ci libera dai condizionamenti.

Nella tensione tra destino e libero arbitrio essere *mindful*, consapevoli di noi e compassionevoli con noi, fa la differenza di una vita vissuta con autentica pienezza. Così, ogniqualvolta accettate di restare a voi stessi presenti e amorevoli, voi vi concedete di vivere davvero e sperimentare completamente questa

dimensione del sentire che vi restituisce la verità intrinseca del flusso vitale in cui vi calate.

Questo stesso discorso vale anche per il nostro lavoro. La maggior parte di noi passa al lavoro la più parte del proprio tempo. Ma, come diceva Confucio, «scegli il lavoro che ami e non lavorerai nemmeno un giorno della tua vita».

La soddisfazione nel proprio lavoro può essere dunque un

ingrediente fondamentale della felicità.

Come comprendere quale lavoro ci rende felici? È qui che la M.E. ci può aiutare.

Prima di tutto dobbiamo notare ciò che facciamo nella scelta del lavoro. Molto spesso ci focalizziamo su una lista di requisiti che il nostro lavoro dovrà avere. Primo fra tutti, la remunerazione monetaria. A seguire, il prestigio e la fama. Riteniamo che

siano questi requisiti a darci la felicità. In realtà, come nel caso delle relazioni, ciò che dobbiamo semplicemente fare è porre attenzione a come ci sentiamo quando ci caliamo nelle diverse attività che facciamo.

Praticando la M.E. giungeremo naturalmente al lavoro che ci rende felici semplicemente facendolo e indipendentemente da ogni riconoscimento esterno che possiamo ricevere.

Predire che lavoro ci piacerà davvero può essere molto difficile. Sperimentiamo, proviamo e ascoltiamo come ci sentiamo.

Ci sono alcuni di noi che frequentano università e master solo per arrivare a capire che non amano affatto il lavoro per cui hanno così a lungo studiato. Invece, in un'ottica *mindful*, diamo a noi stessi il permesso di sperimentare e ascoltarci e diamo importanza a ciò che proviamo sopra tutto. Ed è anche

possibile che troviamo il lavoro dei nostri sogni nel luogo meno prevedibile che potessimo immaginare. Allora andate e sperimentate…

Lasciate che la vita vi sorprenda ancora e ancora, come accade a un bambino che letteralmente scopre momento per momento se stesso e la realtà.

La M.E. ci aiuta anche per giungere facilmente alle radici dei

nostri malesseri, quando non ci sentiamo bene o siamo di malumore e non sappiamo perché.

A volte la ragione del nostro disagio è chiara, ma in molti altri casi non è così, anzi ci arrovelliamo per capire da dove viene il nervosismo e l'umore nero che ci affliggono. Sappiamo che giungere alla radice del nostro malessere richiede l'accesso alla nostra mente inconscia e non è affatto facile.

Lasciate che vi faccia un esempio

tratto dalla mia pratica clinica.

Una giovane donna che aveva seguito un mio corso, mi ricontattò perché voleva un colloquio con me. Durante il colloquio mi disse che non si capacitava di come fosse giunta quasi a separarsi dal marito dopo aver messo in quel matrimonio tutta se stessa. Mi spiegò che in quegli anni ogni giorno si diceva: «Ho un lavoro che mi piace, un meraviglioso bimbo e farò di tutto perché il mio matrimonio torni a essere

meraviglioso».

Il suo "meraviglioso matrimonio" era così importante per lei, era una così grande parte della sua identità, contribuiva così tanto all'immagine di sé che lei voleva preservare, che, semplicemente, lei non poteva ammettere con se stessa che in quell'ambito ci fossero dei problemi. Era sempre tesa e stressata, ma non considerava che questo potesse essere collegato al matrimonio che aveva creato, semplicemente perché

per lei non era ammissibile che questo potesse accadere. Eppure, retrospettivamente, la risposta era proprio là. In fondo a se stessa, lei era consapevole di come fosse stressata e di come il suo umore radicalmente mutasse non appena tornasse a casa dal marito.

Non era semplicemente *mindful* di queste emozioni. Invece che vederle, pretendeva che ciò che sentiva non esistesse. La M.E. la aiutò moltissimo nell'accrescere la

consapevolezza di ciò che provava e, straordinariamente, le permise effettivamente di salvare il suo "meraviglioso matrimonio" che divenne meno "meraviglioso" ma vivo e dinamico.

Dunque, quando provate una qualsiasi forma di disagio, ponete attenzione a come vi sentite, momento per momento e nel corso della giornata.

Quando avete sentito aumentare le

sensazioni negative? Vi siete sentiti più stressati a casa o sul lavoro? Accanto a una persona in particolare o mentre facevate qualcosa di specifico?

Entrate nel flusso della vostra vita, momento per momento, e cominciate semplicemente a provare la piena, dinamica, presente felicità dell'esserci.

3.13. LE VIE DELL'IPNOSI

C'è qualcosa che sapete, ma che
non sapete di sapere.
Quando scoprite ciò che sapevate,
ma non sapevate di sapere,
sapete di poter incominciare.
Milton H. Erickson

Le vie dell'ipnosi sono davvero

infinite e in questo capitolo vi accompagnerò attraverso i meravigliosi percorsi che questa facoltà assolutamente naturale della nostra mente ci dona.

Le nuove vie dell'ipnosi è anche il titolo di un poderoso libro, il primo che lessi sul tema, ancora studentessa di medicina, nel quale sono raccolti vari saggi relativi alla induzione della *trance*, alla sperimentazione e alle tecniche di terapia nella pratica e nel pensiero di Milton H. Erickson, il

maggiore esponente mondiale nel campo dell'ipnosi medica, schivo quanto geniale protagonista di una vera e propria rivoluzione psicoterapeutica, maestro di un'arte medica che lo fa assomigliare a uno sciamano moderno…

Non potrò raccontare in questo capitolo tutto quanto si potrebbe dire sull'ipnosi e su Erickson, e per questo rimando ai tanti affascinanti libri sul tema. Tuttavia non posso almeno non citare qualche nota

sulla straordinaria vicenda biografica di Milton Erickson.

Milton nasce nel 1901 ad Aurum, nel Nevada. Quando ha cinque anni la famiglia si trasferisce in Wisconsin in una fattoria di legno costruita a ridosso di una montagna che costituisce anche una delle pareti della casa. La sua infanzia viene segnata da molteplici handicap, il daltonismo (l'unico colore che poteva vedere era il viola), la dislessia, la disritmia e una sordità

parziale.

A diciassette anni la poliomielite lo riduce in coma. Curato in casa, nella fattoria, si salva ma rimane paralizzato e i medici prospettano per lui una paralisi permanente.

In fattoria passa lunghe ore immobile osservando ciò che gli accade intorno e scopre da solo il fenomeno della focalizzazione ideodinamica indiretta: «Ero seduto su una sedia a dondolo e sentivo un forte desiderio di guardare dalla

finestra. La sedia si mise a dondolare nonostante fossi completamente paralizzato! Presi a utilizzare il mio metodo muscolo per muscolo, articolazione per articolazione…».

L'osservazione della sorellina che imparava a camminare gli serve da stimolo e da guida nella sua rieducazione. Impara a camminare con le stampelle e a tenersi in equilibrio sulla bicicletta.

Decide di iscriversi alla facoltà di medicina e, dopo il suo primo anno

di università, il suo medico gli consiglia di trascorrere le sue vacanze estive facendo molto esercizio fisico all'aperto, potenziando soprattutto le braccia.

Nel mese di giugno, con indosso un costume da bagno, un paio di tute di riserva, un fazzoletto annodato sulla testa, qualche provvista e cinque dollari in tasca, Erickson parte per un viaggio in canoa. All'inizio in compagnia di un amico, poi completamente da solo, naviga lungo

il Mississippi nutrendosi dei pesci che riesce a pescare e mangiando le piante commestibili lungo le sponde del fiume. Affronta moltissimi ostacoli ma impara a far uscire le proprie risorse interiori. Alla fine dell'estate, ha percorso una distanza di 1200 miglia.

Al suo ritorno, la misura del suo torace era aumentata di sei pollici, poteva nuotare per un miglio e poteva pagaiare dall'alba al tramonto.

Questo evento cambierà

profondamente la sua vita: infatti tutta la sua terapia sarà finalizzata al superamento del limite e al potenziamento delle risorse.

In lui albergava la convinzione che dentro ciascuno di noi è sopito un incredibile potenziale che non aspetta altro che emergere. L'inconscio era il luogo dove riposavano queste forze.

E voglio che tu scelga un momento nel passato in cui eri una bambina piccola, piccola.

E la mia voce ti accompagnerà. E la mia voce si muterà in quelle dei tuoi genitori, dei tuoi vicini, dei tuoi amici, dei tuoi compagni di scuola e di giochi, dei tuoi maestri.

E voglio che ti ritrovi seduta in classe, bambina piccolina che si sente felice di qualcosa, qualcosa avvenuto tanto tempo fa, qualcosa tanto tempo fa dimenticato.

Milton H. Erickson

Si specializzò in psichiatria (ma fu fondamentalmente autodidatta nell'ipnosi) e insegnò nel Michigan. Si dedicò alla professione privata: lontano dai conformismi universitari, ma con il solido sostegno del suo *background* scientifico, poté finalmente fare quello che voleva, dando libero sfogo alla sua creatività. Nel paese si incominciava intanto a parlare di un modesto psichiatra di Phoenix che riceveva pazienti a casa propria, li faceva

attendere in salotto in mezzo ai suoi otto figli, e otteneva risultati incredibili…

La voce arriva fino a Palo Alto dove l'antropologo Gregory Bateson stava conducendo delle ricerche sui paradossi della comunicazione. Bateson decide di inviare due suoi collaboratori – Jay Haley e Richard Weakland – da Erickson. Jay Haley rimane affascinato da questo ipnoterapista e scrive *Terapie non comuni* che consacra Erickson come

un maestro di terapia strategica.

Ciò che Erickson faceva con i suoi pazienti era ciò che aveva fatto con se stesso: accedere al potenziale inconscio e alla capacità naturale di apprendere e di guarire, depotenziando al contempo gli schemi limitanti e rendendo possibile ciò che sembra impossibile, semplicemente percorrendo le vie dell'immaginazione, del corpo, del sogno e anche la leggerezza del sorriso che non mancava mai nella

famiglia di Erickson come nelle sue sedute e nei suoi gruppi.

Sono moltissime le testimonianze di pazienti, ma anche dei suoi familiari: l'amatissima moglie Betty che divenne nel tempo esperta nell'induzione dell'autoipnosi e lo assisteva nei gruppi, il figlio Bobby protagonista di una magistrale induzione di analgesia quando da bambino cadde e si tagliò gravemente, la figlia Elizabeth che partorì sotto ipnosi ed è oggi colei

che porta avanti il lavoro del padre, una delle nuore che sotto ipnosi passò a pieni voti un concorso che temeva moltissimo senza neppure rendersene conto… Pazienti curati con storie raccontate, storie per l'inconscio come le tante che Erickson riporta nel libro che non si può non leggere *La mia voce ti accompagnerà…*

Si susseguono ora nella mia mente i tanti filmati che ho visto, vecchi filmati della BBC, dal fascino

vintage, in bianco e nero, dove Milton sorridendo induce la trance come fosse la cosa più naturale del mondo, perché così è e ottiene cambiamenti straordinari nella più assoluta semplicità…

Erickson era capace di indurre una trance a partire da racconti, reminiscenze, episodi della sua vita o altre strane storie e fatti inconsueti che apparentemente non avevano nulla a che fare con il problema specifico del paziente. «Il paziente

stava lì, ascoltava – a volte rapito a volte annoiato – questi strani monologhi, e poi veniva congedato senza accorgersi che era entrato e uscito spontaneamente dalla trance più volte».

Erickson amava l'inconscio, il suo e quello delle persone che a lui si rivolgevano, e lo ringrazio per avermi trasmesso esattamente lo stesso sentire.

Erickson imparò a comunicare con

l’inconscio utilizzando il suo stesso linguaggio, mentre al contempo distraeva e sovraccaricava la mente cosciente. In effetti Erickson considerava l’io cosciente, con i suoi pregiudizi, i suoi schemi rigidi e le convinzioni autolimitanti, la vera causa dei problemi.

Attraverso l’ipnosi Erickson riusciva a creare una linea diretta con l’inconscio delle persone, inoltre verificò che l’ipnosi è un fenomeno che si verifica quotidianamente in

maniera spontanea nella vita di tutti; non era dunque necessario nessun rituale specifico, strano o complicato per indurla. Per Erickson l'ipnosi era più che altro uno stile comunicativo-relazionale che gli permetteva di entrare nel profondo dei suoi pazienti.

Scopo della sua ipnosi era quello di accedere al potenziale inconscio e alla capacità naturale di apprendere del cliente, depotenziando al contempo i suoi schemi limitanti.

L’ipnosi è dunque uno stato di consapevolezza speciale caratterizzato da ricettività alle idee. Ma ciò che Erickson ha sempre sottolineato è che tale ricettività alle idee non è affatto passiva. Nello stato ipnotico la persona è in grado di esaminare le nuove idee che le vengono proposte nella loro intrinsecità senza il filtro critico della mente cosciente: l’apprendimento e il cambiamento dunque hanno maggiori probabilità di

avere luogo.

Se Erickson è il padre dell'ipnosi moderna, va detto che l'ipnosi è universale ed è nota dall'antichità. E prima ancora di parlare di induzione ipnotica, va detto che l'ipnosi è nella vita di tutti i giorni: noi siamo in grado di modificare i nostri stati mentali e, a nostra volta, di modificare gli stati mentali altrui. Da questo punto di vista l'ipnosi è naturale… Ed è una diretta appendice

funzionale dell'immaginazione e del linguaggio.

Pensate quando, guardando un film, vi siete così tanto calati nella storia da non sentire neppure ciò che la persona accanto a voi vi stava dicendo… Oppure quando guidando l'auto vi è capitato di arrivare in un posto e di pensare «però, sono già arrivato!» o di avere l'impressione di non ricordare un pezzo di strada… O quando siete innamorati e pensate alla persona che amate mentre siete

in metropolitana e non vi accorgete che è arrivata la vostra fermata…

In tutte queste situazioni avete sperimentato uno stato di trance cosiddetto naturale.

L'ipnosi infatti è semplicemente un stato di coscienza, diverso da quello della veglia e da quello del sonno, dal quale entriamo e usciamo minimo tre o quattro volte al giorno.

In uno studio del 1993, Rossi e Nimmons hanno mostrato come ogni 90/120 minuti di attività costante il

nostro cervello abbia bisogno di ricaricarsi e lo fa riducendo l'attività corticale soprattutto sinistra, entrando così in un leggero stato di *trance*.

L'ipnosi è quindi un stato di coscienza neurofisiologico nel quale il cervello funziona in modo leggermente differente. Per questa ragione l'ipnosi è nota fin dall'antichità.

Le manifestazioni di tipo ipnotico compaiono già nelle opere omeriche, nei rituali religiosi della civiltà maya

ed egizia e in certe pratiche mediche indiane posteriori al VI sec. a.C. In quel mondo la “guarigione” era proprio mediata da un’alterazione dello stato di coscienza provocata da suoni, ritmi, litanie, profumi, luci.

La “fase magica” dura fino a oltre la metà del 1700, quando Franz Anton Mesmer introduce il concetto di “magnetismo naturale” e cioè di un fluido vitale presente in tutto l’universo che determina, con le sue variazioni di concentrazione, le

proprietà stesse dei corpi: il loro essere in armonia o il loro squilibrio.

Da questo momento, l'ipnologia "entra" nella scienza ufficiale della medicina.

Dai tempi di Mesmer a Charcot, fino a Freud e Pavlov, l'ipnosi è stata al centro di vivaci diatribe sul suo reale valore terapeutico, fino ad affacciarsi ai tempi moderni diventando "alleata della medicina".

Dunque l'uso della suggestione

appartiene alle medicine più antiche, quelle in cui il medico era anche conoscitore di un'arte, faceva ancora "magia", che altro non è che l'uso di una tecnologia così potente da ottenere effetti apparentemente in modo invisibile.

Questo è esattamente il potere della parola quando è usata per creare esperienze, suggestioni, immagini, emozioni: questa parola crea, senza bisogno di altro… Per questo, se ben usata, non come mero

strumento informativo al servizio della mente razionale, ma come mezzo di creazione, preghiera, celebrazione, al servizio delle facoltà immaginative, creative e integrative, usata sapientemente ed eticamente, è lo strumento più potente che abbiamo.

La parola diviene così un atto di trasformazione, invisibile ed efficacissima, per questo sembra magia… Ne è la struttura portante.

Pensate agli incantesimi, pensate al

potere delle parole che vi sono state dette nell'infanzia e risuonano in voi, al potere dei giudizi che ancora inconsciamente vi ripetete, ma anche al potere di una rassicurazione antica detta da qualcuno importante per voi…

Parole come atti, parole come forze creative.

Queste sono le parole che le religioni e gli sciamani hanno sempre usato… Queste sono le parole che plasmano il subconscio e gli animi,

che un medico dovrebbe conoscere se vuole davvero attivare la guarigione in una persona. Non già guarire, poiché non è il medico che guarisce… ogni atto, primo fra tutti la parola che egli utilizza, serve soltanto a produrre una trasformazione interna in chi ha di fronte e un processo di autoguarigione.

IL CERVELLO IN IPNOSI

L'ipnosi è uno stato alterato di coscienza, al quale si associano delle modificazioni a livello del sistema nervoso centrale e anche periferico.

Il progresso delle neuroscienze, soprattutto in termini di elettrofisiologia e di *neuroimaging*, ha avuto un'importante ricaduta anche nel campo dell'ipnosi, sancendo la realtà del processo ipnotico e

stabilendone i fondamenti neurobiologici.

Lo stato di ipnosi segna l'ingresso del nostro cervello in una dimensione differente dalla veglia, contraddistinta dallo spegnimento di alcune aree e dall'accensione di altre e segnalata da marcatori ben precisi, primi fra tutti le onde cerebrali.

L'ipnosi, come strumento utilizzato nella relazione terapeutica, è stata esplorata fin dai primi anni Sessanta attraverso studi elettroencefalografici

(EEG) che hanno rivelato come durante il processo ipnotico compaiano alcuni particolari gruppi di onde non presenti durante il sonno profondo.

L'EEG di soggetti normali in ipnosi, comparato con quello degli stessi soggetti in veglia, ha permesso dunque di identificare e comprendere alcuni meccanismi neurofisiologici sottesi allo stato ipnotico e anche questi studi hanno focalizzato l'attenzione su una particolare onda

dell'EEG: il ritmo "alfa".

L'elevata attività di fondo di tipo alfa è solitamente riscontrata nei soggetti sani in condizioni di particolare rilassamento e in alcune forme di meditazione e così, almeno storicamente, questo ritmo è stato erroneamente associato a una condizione di relativa inattività funzionale del sistema nervoso.

Attraverso analisi spettrale di frequenza dell'EEG è stato anche

evidenziato che, nello stato di riposo vigile, la maggior parte dei soggetti destrimani presenta una maggior quantità di ritmo alfa nell'emisfero destro rispetto al sinistro. In condizioni di *trance* ipnotica, almeno nei soggetti altamente ipnotizzabili, si ha un'inversione del profilo spettrale del ritmo alfa con una sua predominanza all'emisfero sinistro.

Assumendo, quindi, che l'attività alfa sia inversamente proporzionale all'attivazione funzionale

dell'emisfero, si può concludere che, durante la condizione ipnotica, si assista a una riduzione relativa dell'attività funzionale emisferica sinistra e ad una prevalenza emisferica destra.

Poiché è stata anche individuata una correlazione tra una maggiore presenza di onde alfa in entrambi gli emisferi e la tendenza alla suggestionabilità, si è ritenuto che questo ritmo possa essere un'impronta dello stile cognitivo

delle persone abili nell'avere esperienze ipnotiche.

Nella prima fase di una induzione ipnotica, si riscontra quindi un'accentuata presenza delle onde alfa tipiche degli stati di rilassamento e di distacco dalla realtà esterna.

La frequenza alfa è quella dello stato mentale meditativo e di profondo relax.

Alfa è come un ponte tra le onde beta (onde della veglia attiva) e le

onde theta (del rilassamento profondo); in un certo senso è il ponte tra conscio e subconscio.

Alfa governa i sogni a occhi aperti, l e *rêverie*, le fantasie, tanto che secondo ricerche neurofisiologiche le persone che non ricordano i sogni potrebbero avere difficoltà proprio nella creazione e nel mantenimento del ritmo alfa che prepara la strada al ritmo theta. Non sono state dunque generate le sufficienti frequenze in alfa per creare e mantenere il ponte

fra il subconscio e la mente conscia.

Le vibrazioni cerebrali cominciano dunque a rallentare e con esse anche il respiro e le pulsazioni cardiache, tra l'altro con ovvie ricadute benefiche su tutti gli stati d'ansia.

Mano a mano che l'attenzione si approfondisce all'interno, sono le onde theta a fluire nel cervello, le onde più lente che caratterizzano la *trance* vera e propria. Le onde theta si manifestano di solito nel periodo

che precede il sogno (fase ipnagogica) e sono anche associate alle fasi REM del sonno…

Questo stato nell'ipnosi viene mantenuto per tutta la seduta e utilizzato a fini terapeutici.

Le onde theta infatti sono onde di rilassamento molto profondo, associate alle capacità immaginative e all'apprendimento subconscio e caratterizzano lo stato di maggiore plasticità neurale.

Non è un caso che onde alfa e theta

predominino, anche nello stato di veglia, quando siamo bambini. Le onde alfa, con una frequenza dagli 8 ai 12 hertz, caratterizzano lo stato di calma cosciente e predominano nel bambino dai 6 ai 12 anni. Mentre quando siamo ancora più piccoli, nella fase dai 2 ai 6 anni, sono proprio le onde theta a predominare, con una frequenza ancora più lenta, tra i 4 e gli 8 hertz.

In un certo senso, possiamo pensare alle onde theta come al

subconscio. Sono legate alla creatività e caratterizzate dall'esperienza dell'ispirazione e spesso da sensazioni molto spirituali. È nello stato theta che si può agire al di sotto della mente conscia per mutare le credenze e le convinzioni limitanti.

Per comprendere questa frequenza, immaginate quando vi siete trovati di fronte a un tramonto infuocato e al mare rilucente di mille bagliori, o in alta montagna con il sole sorgente

sulle cime innevate, e avete vissuto la sensazione della trascendenza… Lì eravate con tutta probabilità in theta.

Sono in theta i vostri figli quando giocano assorti in un loro mondo o vi ascoltano con la bocca aperta mentre raccontate loro una fiaba. Theta è uno stato molto potente.

In theta, e in parte già in alfa, accadono molti fenomeni che promuovono le forze di autoguarigione del corpo:

- Riduzione dell'attivazione neuroendocrina dell'asse ipotalamoipofisi- surrene, coinvolto nella risposta da stress.
- Conseguente riduzione di tutti gli stati di ansia.
- Creazione di un profondo rilassamento fisico e di maggiore chiarezza mentale.
- Incremento conseguente anche delle prestazioni dell'QI (quoziente intellettivo) a livello

verbale.

- Sincronizzazione dei due emisferi del cervello con conseguente incremento del pensiero creativo immaginativo.
- Induzione di analgesia e alleviamento del dolore cronico.
- Promozione del rilascio di endorfine con ulteriore ricaduta positiva sulla percezione del dolore e sull'umore.

Proseguendo nelle ricerche sulla neurofisiologia dell'ipnosi, un altro

dato interessante in letteratura dimostra che la regione parietotemporale destra dei soggetti più suggestionabili presenta una maggiore attività elettrica rispetto alla sinistra, al contrario dei soggetti meno suggestionabili. Sotto induzione ipnotica, però, anche nei soggetti a bassa suggestionabilità si manifesta una prevalenza di segnale elettrico a destra, mostrando una fondamentale importanza dell'area associativa parieto-temporale destra

nell'induzione ipnotica. Quell'area cerebrale è appunto l'area della creatività, dell'immaginazione, analogica, simbolica, collegata al vissuto emozionale.

Gli studi più recenti sui correlati neuroanatomici dell'ipnosi provengono dalle tecniche di *imaging* cerebrale moderne basate sul flusso sanguigno (fMRI, "Risonanza Magnetica funzionale", e PET, "Tomografia a Emissione di Positroni"). L'idea alla base di

queste tecniche è che le aree più attive riceveranno un maggiore afflusso di sangue e verranno così visualizzate.

In un recente esperimento è stato mostrato come sia possibile modulare il dolore grazie all'ipnosi in pazienti affetti da fibromialgia. I risultati hanno mostrato come, in seguito a suggestioni ipnotiche di analgesia, una riduzione soggettiva di dolore sia stata accompagnata da attivazioni cerebrali elevate a livello

di diverse aree, tra cui la corteccia cingolata anteriore, dell'insula anteriore e posteriore, del cervelletto e della corteccia parietale inferiore.

Ulteriori studi hanno posto l'importanza, durante la suggestione ipnotica, del corpo calloso, ovvero la principale struttura cerebrale responsabile dello scambio di informazioni interemisferico. La parte rostrale, anteriore, del corpo calloso è deputata infatti alla connessione tra le cortecce

prefrontali di entrambi gli emisferi. Queste aree sono generalmente coinvolte nello spostamento dell'attenzione, avvalorando l'ipotesi che lo stato ipnotico sia concepibile come una modificazione transitoria della capacità attentiva del soggetto (spostamento dall'esterno all'interno).

Allo stato di *trance* si associa anche una condizione di rilassamento psicofisico, che richiama il ruolo del sistema nervoso autonomo, e studi su

soggetti volontari sani hanno confermato che il rilassamento ipnotico, ottenuto attraverso una *trance* neutra, si associa a un'intensa azione di rimodulazione del sistema nervoso autonomo e questo effetto appare direttamente proporzionale alla suscettibilità ipnotica del soggetto.

Si è osservato inoltre che la stimolazione elettrica cerebrale profonda di strutture limbiche, quali l'amigdala e l'ippocampo, determina

sistematicamente il risveglio dalla *trance* nel primo caso e il suo approfondimento nel secondo. In questo modo è stata documentata la presenza di una "bilancia limbica", in grado di mediare lo stato di *trance* (Carnevale, 2006).

Le metodiche di *neuroimaging*, come PET e Risonanza Magnetica funzionale, hanno inoltre contribuito significativamente a chiarire il ruolo delle strutture corticali e sottocorticali nel mantenimento dello

stato di *trance* e hanno permesso di osservare significative attivazioni della corteccia occipitale visiva, associata alle visualizzazioni ipnotiche, della corteccia parietale inferiore, associata alla codificazione somato- spaziale, e di quella pre-frontale, associata alle funzioni cognitive superiori in condizioni d'ipnosi neutra.

Grazie agli studi effettuati tramite la PET si è osservato che le realtà

prodotte in ipnosi sono virtuali solo sino a un certo punto, poiché immaginare o compiere effettivamente un'azione attiva i medesimi circuiti neurali, secondo la teoria dei "neuroni specchio" di cui abbiamo già parlato (Balugani e Ducci, 2007).

Sappiamo infatti che, prendendo alcuni soggetti e chiedendo loro di immaginare di correre su un prato, questi attivano i medesimi percorsi neuronali di una "vera corsa".

Per chiarire questo concetto, possiamo fare l'esempio di noti campioni sportivi che si allenano mentalmente ripetendo ogni movimento e immaginandosi completamente la scena della gara tramite tutti i sistemi sensoriali.

Questa è la tecnica che permise allo stesso Milton Erickson di riabilitare da solo le proprie funzioni motorie.

Ci sono vari esperimenti che dimostrano la validità di questo

principio: «Uno studio ha guardato agli effetti dell'esercizio mentale opposto a quello fisico nel tendere e rilassare un dito della mano sinistra. Questo piccolo esercizio muscolare venne ripetuto per cinque sessioni alla settimana su di un periodo di quattro settimane, per un totale di venti sessioni d'allenamento. Metà dei partecipanti eseguì fisicamente l'esercizio, mentre un secondo gruppo ne immaginò soltanto l'esecuzione per lo stesso numero di

sedute d'allenamento. Al termine delle quattro settimane, la forza del dito di ogni partecipante venne confrontata con quella degli appartenenti a un gruppo di controllo che non avevano praticato lo stesso allenamento. Per il gruppo che aveva eseguito fisicamente l'esercizio la potenza del dito era aumentata del 30%, mentre il gruppo di controllo fece registrare un incremento di potenza del tutto trascurabile. [...] Ma cosa era successo agli individui che

si erano esercitati soltanto nella palestra della mente? – La forza nel loro dito era aumentata del 22%, quasi quanto in seguito all'allenamento fisico! [...] l'incremento osservato nella forza era dovuto unicamente a variazioni a livello cerebrale, le quali a loro volta erano state causate dalla stimolazione del circuito di neuroni interconnessi che controllano i movimenti delle dita. Attivandosi insieme ripetutamente, questi circuiti

cerebrali si erano irrobustiti ed espansi, proprio come nel cervello dei violinisti e dei lettori Braille» (Ian H. Robertson, *Il cervello plastico*, Rizzoli, 1999, pp. 53-54).

Potete comprendere allora come il cervello può davvero cambiare se stesso e come sotto ipnosi la plasticità neuronale possa essere attivata per dirigere l'autoguarigione del corpo intero.

Sotto ipnosi si verifica un vero e

proprio cambiamento dello stato di coscienza, connotato da un'alterazione del ritmo cerebrale, della dominanza emisferica, dell'attività limbica e neurovegetativa che ha una ricaduta globale sul sistema psicofisico.

Per questo ritengo l'ipnosi a tutti gli effetti uno strumento medico.

L'ipnotista, allora, sarà in grado di riconoscere i segnali fisiologici della *trance*, che vanno dalla chiusura degli occhi, alla deglutizione, al

mutamento del ritmo respiratorio, alla immobilità o a particolari fenomeni psicomotori evocabili, come la catatonia, la levitazione del braccio e così via, e, riconoscendoli, passerà all'utilizzo di un linguaggio metaforico/allegorico proprio dell'emisfero cerebrale destro, ovvero dell'inconscio.

In tale modo sarà possibile creare delle "realtà ipnotiche" nelle quali l'individuo, attingendo alle sue risorse profonde e agli apprendimenti

esperienziali, potrà fare nuove esperienze, sviluppare nuove associazioni, creare, o meglio, co-creare con l'ipnotista una nuova realtà di guarigione (Castelli e Rabboni, 2006).

MITI DA SFATARE

Ora semplicemente ti chiederò di guardare fissamente un punto proprio lì di fronte a te, e mentre guardi quel punto le tue palpebre cominciano a farsi più pesanti e si vogliono chiudere, e quando si chiudono completamente tu puoi rilassare le gambe e le braccia sentendoti come cullato molto gentilmente... e non so se ti stai già

rendendo conto di quanto puoi sentirti felice e in pace con te stesso in questo particolare stato, perché mentre assapori ogni particolare sensazione prendendoti tutto il tempo necessario tu cominci a immaginarti di galleggiare su una barca… su un fiume molto calmo… così come la tua mente è distesa… e puoi sentire la tua mano galleggiare mollemente, completamente abbandonata, come lo è il tuo corpo, nell'acqua piacevolmente calda…

sai cosa intendo dire, non è vero? e mentre sei in questa situazione possiamo sentire delle anatre in lontananza... ma è così piacevole lasciarsi trasportare dal suono che quasi non te ne curi perché è come se stessi per addormentarti... anche se sai che la mia voce sarà con te mentre ti accompagna in una trance sempre più profonda e così cominci a sentire il calore del sole sul tuo stomaco e la fresca brezza sulla tua fronte... e ti lasci andare a tutto ciò,

perché non c'è bisogno di fare, non c'è bisogno di sapere, neanche bisogno di ascoltare... perché le tue orecchie udranno e capiranno proprio tutto ciò che è necessario. E ora puoi assaporare il benessere di una trance sempre più profonda, e voglio che ne assapori ogni istante perché tu puoi avere un mucchio di piacere nel divenire consapevole di tutte le comodità che puoi avere in te stesso...

Milton Erickson

Spesso, quando qualcuno mi si rivolge per un percorso ipnotico, mi trovo a dover sfatare alcuni miti sull'ipnosi.

1. «L'ipnosi è causata e controllata dall'ipnoterapeuta»: l'ipnosi è in tutto e per tutto uno stato fisiologico naturale, che l'ipnotista si limita a indurre, ma non ha nulla a che vedere

con la perdita del controllo.

2. «L'ipnosi può indurre le persone a compiere atti che vanno contro la loro volontà»: l'ipnosi non è una forma di condizionamento. Il punto cruciale però riguarda il concetto di volontà che abbiamo. Se per volontà intendiamo la volontà cosciente, allora potremmo avere alcune sorprese. Infatti in ipnosi entriamo in contatto con il

nostro Sé, con ciò che nel nostro inconscio noi davvero vogliamo. Uno dei miei maestri portava sempre a questo proposito l'esempio di un ipnotista che dichiari, a un gruppo di persone che indurrà in ipnosi, che in *trance* chiederà loro di spogliarsi integralmente. Il punto non è se lo faranno o meno, ma che non è affatto detto che chi in stato di veglia prevede di non farlo poi non lo

faccia e viceversa. In altri termini, in ipnosi non si può indurre nessuno a fare nulla che inconsciamente non voglia fare. È d'obbligo a questo proposito dire, però, che in un trattamento ipnotico il terapeuta, se è deontologicamente corretto, non ha alcun interesse a manipolare in alcun modo la persona che ha di fronte e questa è una garanzia fondamentale di alleanza terapeutica.

3. «L'ipnosi è una forma di sonno»: come abbiamo visto nel paragrafo dedicato al cervello in ipnosi, l'ipnosi è uno stato che non è né veglia né sonno, con onde cerebrali ben precise, alfa e theta. L'ipnosi non equivale al sonno, perché una persona addormentata reagisce solo a stimoli intensi e non è in comunicazione con il mondo esterno. Questa specificità di stato cerebrale è alla base del

grande potere dell'ipnosi, che in fondo non è che un altro stato di coscienza, un altro modo di funzionare, un'altra dimensione dell'essere.

4. «Per entrare in ipnosi è necessaria una induzione formale»: in realtà l'ipnosi è uno stato naturale del nostro cervello e nell'arco della giornata una piccola *trance* avviene in modo naturale, ogni ora.

5. «Per entrare in ipnosi è necessario il rilassamento corporeo»: ci sono molte vie che conducono all'ipnosi, una tra queste è il rilassamento, ma non è l'unica. Anche i guerrieri in battaglia quando entravano nel cerchio della loro eccellenza, i Pellerossa durante la caccia al bisonte, una danzatrice che danza al suono di una melodia che la pervade, uno sportivo impegnato in una *peak*

performance sono in ipnosi. L'ipnosi è definita dalla focalizzazione del campo di coscienza su un obiettivo ben preciso. L'ipnosi è figlia della profonda concentrazione.

6. «Solo alcune persone possono essere ipnotizzate»: nella popolazione esiste un range di ipnotizzabilità ma, poiché l'ipnosi è uno stato fisiologico comune a tutti, nessuno è privo di questo

meraviglioso potere innato. Semplicemente, quanto più il controllo corticale è elevato, tante più resistenze si incontreranno, ma per ogni resistenza che si incontra c'è un desiderio di lasciarsi andare di almeno pari intensità.

Molti pensano che l'ipnosi sia pericolosa perché fa perdere il contatto con la realtà. Ma se ci fosse qui, ora, un fisico quantistico, ci chiederebbe quale realtà sia vera…

Non avete mai notato come spesso ciascuno viva in un proprio film? Alla fine ciascuno in una propria *trance*?

Lo stesso Jung diceva che in fondo non possiamo mai prescindere dal proiettare noi stessi sul mondo e così non possiamo conoscere davvero il mondo ma soltanto la nostra proiezione su di esso e come questo sia un riflesso di noi…

Notate, ora, come ognuno di voi proietta i suoi contenuti interni sul

mondo esterno…

Come immaginate e rappresentate nello spazio le vostre esperienze interiori? Come siete condizionati costantemente dai vostri pensieri, dalle vostre opinioni, dalle vostre credenze e convinzioni… e che dire delle suggestioni post-ipnotiche, come le profezie che si autoavverano, quando vi dite «non ce la farò mai» ed effettivamente non ce la fate? E quante volte, davanti a qualche figura autoritaria ci siamo sentiti di nuovo

come a scuola, piccoli e vergognosi? E quando abbiamo osannato quel particolare *leader* politico o quel particolare cantante nella *trance* collettiva della folla?

L'ipnosi, in realtà, ci consente di studiare il modo in cui il mondo cosiddetto "reale" viene costruito tramite i nostri processi immaginativi e proiettivi, che hanno basi neurofisiologiche ben precise, come abbiamo visto.

L'ipnosi dimostra anche come

poter divenire padroni di questi meccanismi. Tramite l'ipnosi li possiamo utilizzare consapevolmente per definire una nostra nuova realtà in cui superare le limitazioni apprese.

Infine, come dice Dowd (2000), ogni ipnosi è un'autoipnosi, e il compito dell'ipnotista non è tanto quella di indurla, ma di aiutare la persona ad approfondirla e utilizzarla per il proprio benessere.

Inoltre va detto che per indurre in

trance una persona l'ipnotista stesso deve essere nella *trance*.

Questo Erickson lo chiamava *rapport*: quella particolare comunicazione tra ipnotista e ipnotizzato fatta di un dialogo tra inconsci nella *trance*.

Questa sinergia profondissima, questa connessione subliminale, che rende ogni ipnosi un viaggio nelle dimensioni del Sé proprio e altrui, è il vero fulcro della *trance* e della sua efficacia.

Due anime in autoipnosi insieme.
Un atto d’amore e di esistenza sottile.

IPNOSI E MEDICINA

La psicoanalisi e la psichiatria si sono spesso servite dello stato ipnotico, soprattutto nella terapia della nevrosi, del resto forse molti non sanno che proprio questa fu anche la prima terapia applicata da Freud, il quale poi la abbandonò ritenendola in realtà troppo pericolosa, per via dei *transfert* erotici che su di lui alcune famose

pazienti cosiddette isteriche avevano manifestato.

Oggi le applicazioni dell'ipnosi in medicina sono davvero molteplici: dalla psicoterapia psicosomatica (contro l'asma, allergie, cefalee, dermatiti, disturbi gastrointestinali, obesità, insonnia, ipertensione arteriosa, tabagismo) al controllo del dolore, dalla preparazione al parto alla sessuologia.

Nell'ambito dell'ipnosi in senso lato, molto diffuse oggi sono anche le

“tecniche immaginative” cioè quelle tecniche che, servendosi della sola capacità di immaginare e di utilizzare immagini reali o simboliche, possono condurre alla guarigione di varie malattie psicosomatiche, alla soluzione di gravi crisi depressive, al dissolversi di certe forme ossessive e al dissuadere di determinati comportamenti nevrotici.

Nella terapia mediante l’*imagerie* mentale, il ruolo fondamentale è quello del simbolo, del contenuto

simbolico delle immagini di potenza, le “immagini chiave”, e di quello ugualmente simbolico delle immagini elaborate dal paziente e infine delle interpretazioni simboliche compiute dallo psicoterapeuta ma anche dal soggetto stesso.

È il potere “dell’immaginazione creativa”, accompagnata da adeguate immagini, simboli o associazioni indotte dal terapeuta, che si risveglia producendo cambiamenti profondi nella comprensione di sé e del mondo

fuori di sé, tali da ampliare la prospettiva vitale.

La ricomposizione in una modalità di reazione bio-psichica più profondamente integrata si traduce in una promozione della salute continua e persistente nel tempo, che investe sia il livello biologico, tramite le interconnessioni della rete neuro-endocrina, sia quello psico-comportamentale.

Un impiego davvero straordinario

dell'ipnosi medica è quello chirurgico.

Molti odontoiatri, per esempio, operano sulle bocche dei loro pazienti bambini dopo aver praticato loro una induzione ipnotica di analgesia che rende superflua l'anestesia o ne riduce i dosaggi.

Questo può accadere anche con un soggetto adulto che si sottopone a un intervento chirurgico. È accaduto per esempio a Padova dove recentemente Enrico Facco, docente di Anestesia e

Rianimazione del Dipartimento di Neuroscienze dell'Università di Padova, è intervenuto inducendo l'ipnosi a una donna affetta da tumore alla pelle alla coscia destra, a cui è stata praticata un'incisione rimuovendo il tessuto adiposo sotto il tumore stesso ma preservando la fascia profonda, senza anestesia. Ma anche senza dolore, anzi magari rilassandosi, con l'ipnosi, appunto. Il ricorso all'ipnosi era necessario per questa donna di 42 anni affetta di

tumore perché presentava diverse allergie a sostanze chimiche e reazioni allergiche anche all'anestesia locale.

Per rendere possibile tutto questo sono bastate due sedute prima dell'intervento in cui il docente ha testato il grado di ipnotizzabilità della donna; in sala operatoria Facco ha detto poche parole alla paziente che «dopo l'operazione, si è alzata ed è uscita con le proprie gambe». L'intervento è riuscito e la paziente

non ha sentito dolore: a confermarlo, anche i parametri vitali, pressori e cardiaci rimasti perfettamente stabili.

Una nuova frontiera? No, una frontiera vecchia come il mondo… ma forse non ancora sufficientemente nota…

Il dolore è legato a un circuito integrato molto complesso, in cui una serie di fenomeni psichici e una serie di strutture cerebrali a essi sottesi possono portare il dolore a

dismisura, oppure attenuarlo. Pensiamo agli atti di eroismo, ai soldati al fronte, che con una gamba rotta riescono ancora a combattere: qui il dolore è attenuato. È accentuato invece nell'esempio della più riprovevole azione umana, la tortura. L'ipnosi, come l'agopuntura, non fa altro che modulare il dolore attraverso le aree celebrali inconscie.

A questo proposito certamente dobbiamo pensare all'applicazione dell'ipnosi nei pazienti affetti da

malattie tumorali. In questi casi, così come multifattoriale è la malattia tumorale, multifattoriale è l'intervento.

Infatti i pazienti affetti da cancro hanno una serie di necessità psicologiche e mediche che possono essere controllate proprio per mezzo dell'ipnosi.

In primis il rinforzo dell'Io: il cancro e le malattie croniche degenerative in genere hanno certamente un impatto negativo

sull'autostima e sulla fiducia in se stessi.

Perciò tutte le tecniche di rinforzo dell'Io possono essere d'aiuto in questi casi e l'uso dell'ipnosi e dell'autoipnosi per il controllo di moltissimi sintomi, tra cui anche il dolore, dà al soggetto quel senso di padronanza e di controllo su di sé che malattie di questo genere fanno perdere portando a vissuti di impotenza.

L'ansia e la paura sono aspetti

molto importanti in questi casi: indurre tramite ipnosi sentimenti di calma e tranquillità permette al sistema immunitario di funzionare al massimo grado, aiutando la lotta contro il cancro, come ben descritto dagli studi di Carl Simonton fin dagli anni Settanta.

L'ipnosi agisce infatti sul dolore, su sintomi collaterali eventualmente prodotti dalle terapie oncologiche, sull'ansia, sul sistema immunitario.

Si possano usare tecniche sia di

induzione diretta sia di ipnosi meditativa, così come anche tecniche di visualizzazione.

Le tecniche immaginative praticate per "stimolare" il sistema immunitario, naturalmente molto più utili in uno stadio molto precoce della malattia, tendono a modificare l'atteggiamento di passività insistendo sulla visualizzazione metaforica di difese naturali aggressive, efficaci, potenti.

Il citato Carl Simonton, un radio-oncologo, con la moglie Stephanie Matthews-Simonton, una psicologa, elaborarono già negli anni Settanta un metodo psicoterapeutico per modificare il decorso del cancro in pazienti con neoplasie incurabili (Simonton & Simonton, 1976; Simonton, Matthews-Simonton & Creighton, 1981). Il metodo nasce in seguito a una osservazione di Carl Simonton il quale constatò l'esistenza di due categorie di pazienti

incurabili: mentre alcuni si sentono condannati e impotenti nei confronti della loro malattia, altri partecipano attivamente alla guarigione. La differenza fondamentale tra questi due gruppi di pazienti, secondo l'autore, è determinata dalla convinzione di poter influenzare il decorso della malattia, tipica di coloro che ottengono un miglioramento evidente. Generalmente questi soggetti vivono più a lungo di quanto i medici si

aspettino e, in ogni caso modificano la qualità della loro vita. Dopo tre anni di esperienza gli autori riscontrarono una sopravvivenza media di 24,4 mesi nei pazienti cosiddetti incurabili trattati con il loro metodo e con le terapie mediche, rispetto ai 12 mesi di sopravvivenza media citati dalle statistiche nazionali.

Il metodo si basa quindi sul tentativo di trasformare l'atteggiamento passivo e il senso di

impotenza e depressione manifestato dalla maggior parte degli individui affetti da neoplasia, aiutando il malato a proporsi nuovi obbiettivi e progetti per il futuro.

I Simonton hanno sempre sottolineato l'importanza della mente e delle emozioni per la suscettibilità alla malattia ed elaborato un modello mente-corpo per lo sviluppo del cancro basandosi sulla letteratura psicoanalitica esistente.

In questo modello assumono ampio

rilievo le reazioni di depressione, impotenza e disperazione a eventi o situazioni che l'individuo giudica stressanti. Infatti queste reazioni, seguendo un circuito limbico e ipotalamico, influiscono sul sistema immunitario inibendolo e, attraverso la ghiandola pituitaria, agiscono sul sistema endocrino provocando un aumento di suscettibilità alle sostanze cancerogene.

Tutte le tecniche elaborate dai Simonton hanno la finalità di

insegnare ai pazienti l'assunzione di un atteggiamento attivo verso la malattia che influenzi il decorso della neoplasia. Il cambiamento delle aspettative dei pazienti e la trasformazione dei sentimenti di disperazione e di impotenza in sentimenti di speranza e di anticipazione della guarigione sono i fattori che per i Simonton possono indurre l'inversione del ciclo che ha portato alla malattia.

In questa ottica esiste un iter fondamentale di assessment della storia e della personalità del paziente che è una parte integrante del lavoro che svolgo ogniqualvolta mi giunge una persona con una malattia oncologica e che voglio qui riassumere sinteticamente.

1. Identificazione degli stress e dei traumi antecedenti la diagnosi di tumore: si tratta di identificare gli stress esperiti da

6 a 18 mesi prima della proliferazione tumorale, per far comprendere al paziente il ruolo che hanno ricoperto nell'insorgenza della malattia e aiutarlo a modificare le convinzioni che lo hanno portato a percepire determinati eventi come negativi.

2. Esame dei vantaggi della malattia. Spesso la malattia è l'unica modalità che un individuo è in grado di utilizzare

per risolvere o evitare un problema. È quindi importante che il paziente isoli i bisogni che sta soddisfacendo mediante il cancro e individui le convinzioni che gli impediscono di soddisfare tali bisogni, per poi trovare modalità alternative di gratificazione.

3. Lavoro emozionale per favorire la elaborazione dei vissuti traumatici e le emozioni represse, basandosi sulla

considerazione secondo la quale lo stress nei malati di cancro è spesso l'effetto della difficoltà di esprimere sentimenti come la rabbia o il risentimento, che vengono piuttosto repressi o trasformati in un autoattacco.

4. 4. Utilizzo del rilassamento e della visualizzazione di immagini mentali. Il rilassamento e la visualizzazione dell'interazione tra cancro, difese immunitarie

ed emozioni rappresentano una fase fondamentale.

5. Focalizzazione degli obiettivi e vision. Come ben espresso dai Simonton, la programmazione delle mete è un altro momento importante. Un tratto comune ai pazienti che rispondono bene alla terapia medica è rappresentato dalla convinzione di avere buone ragioni per continuare a vivere. La formulazione di progetti di vita

presenta diversi vantaggi: a) è un modo molto concreto che l'individuo ha a disposizione per affermare la sua volontà di continuare a vivere; b) contribuisce a far abbandonare gli atteggiamenti di impotenza e depressione che sono il primo passo verso la malattia; c) aiuta a creare un'immagine positiva di se stessi e a rendere la vita significativa.

6. Scoperta del consigliere

interiore. Questo processo è interamente mutuato dal metodo Simonton ed è una forma di immaginazione mentale. Tramite la visualizzazione del consigliere interiore, l'individuo ha la possibilità di entrare in contatto con risorse psichiche normalmente inaccessibili.

7. Tecniche per fronteggiare il dolore. Il dolore rappresenta un aspetto costante nel decorso di

ogni malato di cancro. In questo caso l'apprendimento di tecniche di autoipnosi risulta fondamentale.

8. Paura delle ricadute. Questo vissuto è assolutamente costante e comprensibile. Il lavoro emotivo e ipnotico consiste nel permettere alla persona di vedere l'eventuale ricaduta come un messaggio del corpo piuttosto che come un fallimento. Così è capitato a una

mia paziente affetta da tumore al seno, la quale, dopo aver compreso come il tumore fosse stata l'unica via di uscita per lei per affermare ciò che non andava nella sua vita, accorgendosi che stava nuovamente cedendo alle pressioni familiari e riprendendo lo stesso stile di vita precedente all'insorgenza del cancro, venne in seduta dicendomi che doveva

assolutamente arrestare quel meccanismo altrimenti era certa che il cancro avrebbe recidivato, giungendo così persino a ringraziarlo per questo possibile avvertimento.

L'ipnosi è dunque un vero e proprio strumento di guarigione su più livelli, anche sul piano medico, e l'intento di questo capitolo è proprio quello di rendere ancora più chiaro il potenziale curativo di questo naturale strumento della nostra mente.

IPNOSI REGRESSIVA E PROGRESSIVA

Veniamo a un capitolo molto controverso dell'ipnosi che intendo affrontare semplicemente come un medico integrato quale io sono.

La faccenda dell'ipnosi regressiva è delicata perché coinvolge quelle che sono le credenze di ciascuno sulla vita, la vita dopo la vita, le vite precedenti.

La faccenda dell'ipnosi progressiva lo è altrettanto per le stesse ragioni e anche perché quasi nessuno, forse, a differenza di quella regressiva, la conosce.

Parlando di ipnosi regressiva, ci si può anche semplicemente riferire a una metodologia utile nel contesto di una psicoterapia, per far riaffiorare dall'inconscio ricordi, eventi o traumi che influenzano la vita presente di un paziente provocando

dei problemi psicologici.

Il termine “regressiva” sta a indicare che con questa pratica si cerca di stimolare, in un soggetto in trance, la capacità di ritornare indietro nel tempo ricordando esperienze rimosse.

I problemi sorgono quando durante la rievocazione intraipnotica il paziente può comunicare contenuti riferibili a presunte vite precedenti, e questo va bene per chi crede nella reincarnazione, ma è inaccettabile

per chi non ci crede.

Secondo il parere di molti scienziati, la regressione in vite precedenti è in realtà il frutto dell'immaginazione, di falsi ricordi, della suggestione che favorirebbe l'emersione nel soggetto di confabulazioni che pescano nell'inconscio collettivo.

Di parere opposto sono invece altri ricercatori quali Raymond Moody, Angelo Bona , Brian Weiss, Ian Stevenson, che nella loro pratica

clinica affermano di avere riscontrato, durante le regressioni ipnotiche, l'emersione di contenuti riferibili a presunte vite precedenti.

Siccome in verità nulla è stato inventato dopo i Veda, è bene ricordare che le più antiche pratiche di regressione a vite precedenti compaiono nelle *Upanishad* risalenti al 900 a.C.

Successivamente Patanjali, vissuto probabilmente tra il IX e il IV secolo a.C. e ritenuto il maggior esponente

del Raja Yoga, negli *Yogasutra* definisce la regressione come *pratiprasavah* (riassorbimento, nascita a ritroso). Secondo la scuola di pensiero a lui ispirata la regressione a vite precedenti sarebbe in grado di eliminare il *karma* accumulato nei *samskara* (impressioni coscienziali) durante esistenze precedenti.

Forse vi stupirò nel dirvi che, personalmente, quando mi pongo nel

ruolo di terapeuta, tutto questo non mi interessa. Ciò che mi interessa è unicamente il risultato.

In questo davvero mi ritrovo completamente nella posizione di Milton Erickson quando nel 1975 diceva ad Haley «... le persone vengono per essere aiutate, ma anche per ricevere qualche giustificazione razionale del proprio comportamento e per salvare la faccia. Io mi preoccupo molto di rispettare questa loro necessità e cerco di parlare in

modo tale da dare la sensazione che sono dalla loro parte».

Non mi interessa quale sia la credenza della persona che ho di fronte, oltretutto sono sempre e comunque credenze. Mi interessa aiutarla a stare meglio.

Rispetto la credenza di chi ho di fronte: se crede nelle vite precedenti per me va bene, e se crede nell'inconscio collettivo, altrettanto.

Ciò che conta è che recuperando un materiale che associamo alla

dimensione che vogliamo chiamare temporale passata, ma potremmo anche chiamare parallela o sottile se questo ci piacesse di più, i sintomi e la sofferenza si modificano.

Non ho la pretesa di penetrare per forza la verità filosofica, se non per quanto consta alle mie personali credenze, ma ho il preciso dovere di non negare a nessuno uno strumento potente di cura e guarigione soltanto perché non è univoca la sua interpretazione.

Oltretutto ci sono credenze potenzianti e credenze limitanti e ritengo che, posto che esse sono sempre e comunque credenze, dunque frutto delle nostre storie e proiezioni, sia di gran lunga meglio avere credenze potenzianti piuttosto che limitanti.

Se la credenza nella regressione ipnotica apre nuovi gradi di libertà alla possibilità di guarigione di una persona, perché non utilizzarla?

L'ipnosi regressiva è per me uno

strumento della psicoterapia e come tale deve essere utilizzato.

Milton Erickson intende con "regressione" la capacità dei soggetti che abbiano ricevuto appropriate suggestioni e istruzioni di richiamare in vita ricordi, schemi comportamentali e abitudini di un periodo precedente che può giungere fino all'infanzia e alla nascita.

I sostenitori della regressione a vite precedenti affermano invece che si possa retrocedere a tempi

antecedenti la vita attuale.

In ogni caso, la liberazione (abreazione) e la rielaborazione dei contenuti emozionali favorisce il riequilibrio psicologico del soggetto.

È stato così che abbiamo curato definitivamente il lungo malessere di una donna che stava vivendo una pesante relazione sadomasochistica.

Nonostante buoni risultati su molti fronti con il lavoro emozionale, mancava un tassello.

La signora era decisamente scettica in merito all'ipnosi, figuriamoci a quella regressiva.

Tuttavia spinta da una amica decise di partecipare a un seminario introduttivo sulla neuroplasticità dal titolo "Neuroscienze per il benessere".

In quel seminario, al termine, propongo una esperienza di regressione temporale. Spiegai la mia posizione in merito di regressione e la signora comprese molto bene la

logica del mio discorso, e visto che dedicandosi anche a una professione giuridica amava il ragionamento logico deduttivo, fu soddisfatta della mia spiegazione e decise che avrebbe seguito l'induzione insieme agli altri.

Feci regredire il gruppo alla vita intrauterina, nella quale ormai sappiamo che si stratifica una memoria implicita che dà vita alle credenze più profonde e agli *script* subconsci non verbali.

Alla riapertura degli occhi mi

trovai di fronte una persona profondamente impressionata.

Non disse molto, soltanto che aveva improvvisamente capito tutto ciò che era accaduto durante la sua gestazione e come da lì venisse il suo malessere profondo.

Il giorno dopo mi scrisse la seguente mail, che ho opportunamente modificato per rispetto della privacy.

Buonasera Erica,

volevo dirle che sto bene e che ho

ben superato lo "shock" di ieri sera.

Quando abbiamo iniziato l'esercizio, non mi aspettavo di arrivare a quell'epilogo, anche se già l'immagine del neonato mi aveva messo addosso parecchia ansia e provavo una paura crescente, che poi è diventata panico e che mi avrebbe portato a scappare via se non fosse stato che non volevo interrompere l'esercizio degli altri e così ho tenuto duro e ho guardato fino in fondo.

Ho capito che il profondo disagio e la debolezza fisica che provavo era legato a qualcosa di molto più profondo delle motivazioni che avevo sempre pensato e cioè alla mia esperienza negativa dentro l'utero materno.

Esperienza fatta proprio di quella solitudine profondissima, di quel senso di vuoto, di quella paura, di quello smarrimento derivante dalla mancanza di amore che ho sentito nettissimo ieri sera e che ho vissuto

tante volte nella mia vita e in questi ultimi due anni e che mi ha reso totalmente dipendente da chiunque, e che mi indeboliva ancora di più ogni volta che tornavo nella mia famiglia d'origine. Ora so il perché.

Per la prima volta ho sentito davvero la rabbia contro di lei, e poi l'odio, come un fuoco che brucia dentro, come una vampata caldissima e quella voglia di uscire da lì, con quelle manine che raspano per trovare il più in fretta possibile

la via d'uscita.

Una volta fuori, nessun attaccamento, solo l'esigenza vitale di stare lontano da lei, che è poi quello che ho cercato di fare per tutta la vita, anche sposando l'uomo sbagliato.

Certo, non poteva essere colpa mia, non avevo chiesto io di essere concepita, né di nascere sottopeso, né di passare due mesi in una incubatrice.

Mi fa sorridere il fatto che sono

nata già saggia, e se non me lo fossi dimenticato mi sarei risparmiata tanti patemi e tanti sforzi inutili per piacerle e adeguarmi a lei.

Il fuoco dell'odio è passato e ha bruciato tutte le credenze che lei mi aveva inculcato: non mi sentirò mai più così perché adesso io conosco questo segreto.

Un'ultima cosa: quando ho riavvolto il nastro, tornando alla realtà, tutta la mia vita è corsa via velocemente e mi sono fermata al

fotogramma di me, oggi, che sto sulle mie gambe e sto bene.

Grazie di tutto, Erica, e grazie a chi c'era perché mi ha insegnato che la condivisione nella vita ha un grande valore.

Da quel giorno la psicoterapia si concluse.

Siamo rimaste in contatto e questa donna ha davvero cambiato la propria vita, chiuso relazioni, come dice lei, "fatto pulizia", lottato con

successo per i suoi diritti sul lavoro.

Le sue pulizie proseguono ancora, ma la sua forza è sempre più salda.

Altre volte invece mi trovo di fronte a persone che credono fortemente nella reincarnazione e desiderano fare percorsi di ipnosi regressiva.

In questi casi sono molto cauta nello specificare che si tratta di uno strumento potente, che non va utilizzato a sproposito per la mera

curiosità di scoprire qualche "segreto" esoterico su di sé.

Spesso utilizzo l'ipnosi regressiva nell'ambito di una psicoterapia nella quale ci si accorga che, nonostante il risanamento del corpo emotivo, il lavoro non è completo.

Questo fu il caso di una giovane donna che mi si rivolse per una sindrome cronica con vertigini ed emicranie invalidanti sul lavoro. Il tutto era accompagnato da una storia molto triste dal punto di vista

sentimentale.

Un amore clandestino con un uomo sposato che era morto improvvisamente senza poterle dire nulla, tanto che lei aveva scoperto solo dopo qualche tempo del suo decesso, poi una relazione con un uomo che la cercava solo per incontri sessuali con evidenti caratteristiche perverse, umiliandola e al tempo stesso perseguitandola quando cercava di sganciarsi da quella che era divenuta una vera e propria

dipendenza.

La donna aveva ricevuto dal padre molti insegnamenti di spiritualità orientale e credeva profondamente nella reincarnazione.

Così decidemmo di utilizzare anche lo strumento dell'ipnosi regressiva.

Durante la *trance* rievocò varie esistenze di profonda solitudine, nelle quali era vissuta e morta senza nessuno accanto e le apparve molto chiara la connessione con la sua

credenza del presente, che non riusciva a sradicare da se stessa, circa il fatto di essere destinata a rimanere sola senza un vero amore, cosa che puntualmente realizzava nella sua vita cedendo a uomini “sbagliati”.

I sintomi vertiginosi scomparvero e la frequenza e intensità degli attacchi emicranici pure, ma soprattutto lei cominciò un nuovo percorso di cambiamento e liberazione sentimentale.

Se possiamo regredire in quella dimensione che chiamiamo “tempo”, allora va da sé che vi possiamo anche progredire; in fondo, il tempo è tempo dell’anima, come diceva S. Agostino.

L’ipnosi progressiva è meno nota eppure è uno strumento altrettanto potente.

L’ipnosi progressiva si basa sull’esplorazione del proprio inconscio con la finalità di far vivere

al soggetto delle esperienze basate sulla costruzione di un futuro mentale, per modificare il presente.

Attraverso l'ipnosi il terapeuta cerca di stimolare nel paziente una visione del proprio Io nel futuro, per consentire di ampliare la propria visione del presente e le potenzialità della persona.

A differenza dell'ipnosi regressiva, il paziente si proietta in prima persona nella sua vita futura, anziché in terza persona nell'indagine

delle vite antecedenti a quella attuale, per dare un significato alla vita presente e ai propri comportamenti. Lo scopo dell'ipnosi progressiva è quello di cambiare il presente, immaginando o percependo un futuro possibile.

Spesso lavoro in questo modo con persone giovani, studenti che sono in crisi circa le scelte per il proprio futuro, per esempio. L'ipnosi progressiva diviene quindi uno strumento utile per individuare i reali

blocchi che stanno al di sotto del problema di orientamento scolastico o lavorativo.

È stato così che ho lavorato con una giovane ragazza di 20 anni che aveva deciso, non sapendo cosa fare nel suo futuro, di prendersi un anno sabbatico.

Provammo a progredire e ci trovammo di fronte a un profondo blocco che riguardava proprio l'impossibilità di immaginarsi viva

nel futuro. Era presente, infatti, un nucleo depressivo profondo che aveva a che fare con istanze di morte. Bastò una sola *trance* progressiva per rendere manifesto il meccanismo di blocco.

Le istanze di morte erano oltretutto legate a una vicenda di suicidi nella linea paterna che aveva condizionato anche uno stato depressivo nel padre. Questo collegamento portò alla decisione condivisa con la famiglia di lavorare in termini sistemici, con

gli strumenti del genogramma e delle tecniche psicodrammatiche.

In una seduta di ipnosi progressiva si può decidere anche di far visualizzare al paziente il momento della sua morte, per poi poter tornare indietro nel tempo e costruire un ipotetico futuro, per alcune fasi della sua vita che può giudicare importanti, cercando di investigare su emozioni e sentimenti che il paziente stesso crea nella sua mentale vita futura.

Questa tecnica ha trovato un utilizzo commovente anche con i pazienti oncologici, che hanno grandissima difficoltà a parlare della morte con chi gli sta accanto, con loro stessi e persino con i medici.

La tecnica è efficace nel correggere l'ansia e nel correggere aspettative errate riguardo all'esperienza della morte stessa.

Questa tecnica, chiamata *death rehearsal* varia naturalmente a seconda dei casi, ma essenzialmente

rappresenta una proiezione del paziente nel futuro, con il terapeuta che interagisce coinvolto nella scena visualizzata dal paziente.

Si tratta di una tecnica molto delicata ma estremamente potente.

Nessuno riemerge da una *trance* di *death rehearsal* come prima. Dopo quella esperienza, anche io stessa riemersi come completamente rinnovata.

Il timore della morte scompare, ma soprattutto ciò che se ne ricava è una

straordinaria chiarezza sugli intenti da perseguire nel presente e su ciò che davvero è importante per noi.

Così accadde a una mia paziente che giungeva perché a ridosso del compimento del 43esimo anno di età, la stessa alla quale la madre era morta per un ictus davanti ai suoi occhi.

Era afflitta da un dolore continuo al braccio e soprattutto, essendo separata, pensava costantemente a cosa ne sarebbe stato delle sue due

figlie ancora piccole, delle quali lei si occupava interamente anche sotto il profilo economico, se a lei fosse accaduta la stessa cosa che era accaduta a sua madre.

Oltre al lavoro emotivo, decidemmo di procedere con una seduta di *death rehearsal*: fu straordinario e commovente accompagnare questa donna piena di forza e piena d'amore attraverso questo viaggio, al termine del quale mi disse: «Non ho più paura di poter

morire, ora so che quello che devo fare è lasciare andare, lasciare che il flusso vada, l'ho imparato mentre osservavo dall'alto il mio corpo immaginando di lasciarlo e le mie figlie immaginando di salutarle… Ciò che io sto dando loro oggi, qui e ora, non passa… è già nutrimento per il loro futuro…»

AUTOIPNOSI

Quando parliamo di “autoipnosi” ci riferiamo a quell’insieme di processi che permettono di realizzare le condizioni dello stato ipnotico su se stessi autonomamente.

L’autoipnosi è un meraviglioso strumento che personalmente insegno ai pazienti che si sottopongono a trattamento ipnotico con me o ai partecipanti ai miei corsi per

proseguire nel lavoro di contatto con il proprio sé e poter trarre tutti i benefici che come abbiamo visto derivano dalla neuroplasticità.

Gli impieghi dell'autoipnosi sono pressoché infiniti… Non appena cominciate a imparare come spostare l'attenzione dall'esterno all'interno di voi stessi, entrate in un universo dalle potenzialità forse illimitate e avete accesso a una conoscenza straordinaria che ha sempre il potere di sorprendermi.

Ricordo lo stupore e la commozione che provai durante il lavoro con una paziente affetta da tumore mammario.

La signora veniva per apprendere come lavorare in autoipnosi su di sé secondo le linee guida del metodo Simonton. I medici mi avevano informato che la signora presentava metastasi ossee a livello femorale sinistro ed epatiche, ma che ne era all'oscuro per volontà dei familiari.

Durante l'induzione ipnotica le stavo insegnando come portare suggestioni di guarigione attraverso l'immaginazione di fasci di luce diretti alle zone del corpo che percepiva più bisognose.

Quello che accadde durante la *trance* mi lasciò davvero di stucco: la signora indirizzò spontaneamente i fasci immaginari di luce esattamente a livello del fegato e del femore sinistro.

Dopo la *trance* non ricordava

nulla.

Oltre che nei casi di malattie oncologiche, per il controllo del dolore cronico, per dimagrire, per aiutare il sonno e così via, un impiego dell'autoipnosi che amo moltissimo è quello che si può utilizzare in gravidanza e per il parto. Amo moltissimo insegnare l'autoipnosi alle donne in gravidanza forse perché ricordo uno dei primi filmati sull'ipnosi che vidi: un

vecchio filmato in bianco e nero della BBC in cui una delle componenti della numerosissima famiglia di Erickson partoriva cantando la stessa canzoncina tramite la quale nei mesi della gestazione aveva imparato a indursi l'ipnosi.

In Italia d'altronde fu Giampiero Mosconi, medico ginecologo, a seguire nel 1957 il primo parto in Italia attuato con procedimento ipnotico e l'anno successivo la prima laparotomia in ipnosi. Nel 1956

aveva fondato l'AMISI (Associazione Medica Italiana per lo Studio dell'Ipnosi, di cui è rimasto presidente fino al 2010).

Oltretutto l'effetto dell'autoipnosi sulle donne in stato di gravidanza è stato ampiamente dimostrato.

In uno studio le partecipanti sono state fatte rilassare su di un lettino e hanno praticato una particolare forma di autoipnosi per circa trenta minuti. In seguito a questa sessione sono stati misurati diversi parametri, tra cui la

frequenza respiratoria e cardiaca, e sono state somministrate alcune scale psicologiche per la valutazione dello stato d'ansia. I risultati hanno mostrato come il processo di autoipnosi abbia aumentato l'attività del sistema nervoso parasimpatico (componente del sistema nervoso autonomo deputata al riposo, al recupero e alla digestione) che ha portato a un immediato rilassamento post-ipnotico misurabile attraverso la riduzione delle frequenze cardiache e

respiratorie, nonché un più basso punteggio ai test per l'ansia.

Lavorando con le mie pazienti, oltre ad aver ottenuto al momento del parto il controllo del dolore e uno stato di rilassamento profondo e dolce, nel periodo della gestazione abbiamo assistito a una vera e propria comunicazione tra madre e creatura nel suo grembo, una sincronizzazione con l'assunzione di posture particolari da parte del bambino, avvertite dalla madre solo

nella *trance*, e l'apertura di un canale interno profondissimo per esempio con visualizzazioni di particolari del nascituro, come nei o tratti del volto, che poi sono risultati essere così una volta dato alla luce il piccolo.

L'autoipnosi agisce attraverso il rilassamento del sistema nervoso centrale e l'attivazione di specifiche aree cerebrali deputate allo spostamento dell'attenzione e alla ricezione emotiva.

Grazie a un studio in Risonanza Magnetica funzionale (fMRI) si è potuto far luce sulle aree cerebrali direttamente interessate durante il rilassamento e i processi di autoipnosi. Un gruppo di 19 esperti nella pratica dell'autoinduzione e 19 controlli sono stati sottoposti a due sessioni di fMRI: durante la prima, in stato di autoipnosi venivano fatte immaginare tre situazioni sensoriali (rilassatezza, pesantezza del braccio e calore), mentre la seconda sessione

prevedeva una fase di immaginazione motoria (flessione del braccio destro). Confrontando i due gruppi, si è potuto osservare un'attivazione delle aree prefrontali sinistre e post-centrali bilaterali nel gruppo di esperti in autoipnosi, sia durante le fasi di immaginazione sensoriale sia durante le fasi di immaginazione motoria.

Un'attivazione della corteccia prefrontale (deputata, tra le altre funzioni, al controllo attentivo) e

dell'insula (una struttura corticale interna coinvolta anche nell'elaborazione delle emozioni) è stata evidenziata in entrambi i gruppi, ma con una maggiore intensità nel gruppo di esperti in autoipnosi. Curiosamente è stata dimostrata una correlazione tra l'entità di attivazione dell'insula e il numero di anni di pratica dell'autoipnosi posseduto dai partecipanti.

Nel loro insieme, questi studi dimostrano come le tecniche di

autoipnosi agiscano secondo precisi meccanismi neurofisiologici.

Ciò che più conta è che l'apprendimento dell'autoipnosi è uno strumento di cura e guarigione che una medicina integrata, centrata sul paziente e nella quale la guarigione è il frutto della co-creazione di un cambiamento, non può in alcun modo più trascurare.

3.14. GUARIRE I "CORPI SOTTILI"

Tra i Principi di Anatomia della Guarigione ne abbiamo enunciati due (e mi riferisco al Quarto e Quinto Principio) che costituiscono la base per comprendere oggi il senso della guarigione di quelli che tradizioni esoteriche, mistiche e sciamaniche di varie provenienze hanno definito

“corpi sottili”.

Cosa fa sì che un medico integrato, ma pur sempre tenuto alla scientificità di ciò che afferma, parli di guarigione dei corpi sottili? Il fatto che la ricerca neurofisiologica e la fisica quantistica oggi sanciscano la nostra essenza come un’essenza sostanzialmente energetica.

È stato Albert Einstein a elaborare, nei primi decenni del ’900, la teoria della relatività e ad esprimerla nella

formula E=mc2 divenuta ormai quasi un simbolo, il cui significato è sostanzialmente che la materia in particolari condizioni rivela la sua vera essenza: energia.

Il problema di quella formula, risiede nelle “particolari condizioni”, ovvero potrebbe sembrare che la materia si trasformi in energia quando viaggia a una velocità che è quella della luce al quadrato, virtualmente irraggiungibile a meno di non sovvertire lo spazio-tempo. È

stato un italiano a risolvere il dilemma, ma andiamo con ordine.

Negli stessi anni, infatti, il biologo russo Gurwitsch teorizza l'esistenza di fotoni (particelle elementari, quanti della radiazione elettromagnetica) prodotti dagli organismi viventi e, dopo di lui, altri scienziati russi di biofisica ne confermano la presenza, come il dott. Burr in Europa. Sarà il tedesco F.A. Popp a misurarli attraverso il fotoamplificatore. Proseguendo nei

suoi studi con un prezioso team di ricercatori al suo fianco, Popp giunge a sostenere che la materia, prima di essere tale, si manifesta come un "rumore" del campo elettromagnetico e in particolare che la malattia, prima di essere disturbo fisico, è disturbo elettromagnetico; in sostanza un incessante oscillare elettromagnetico presiede all'esistere.

Ed è proprio l'italiano Carlo Rubbia, nel 1984, a ricevere il Premio Nobel per avere scoperto che

il rapporto fra energia e massa è di 1 miliardo a 1, la qual cosa significa che se ci si accinge a osservare solo la materia riconoscibile e indagabile con la chimica e la meccanica, si osserva in verità solo un miliardesimo della realtà.

Tutto il resto è energia, quei fotoni che, in quanto connessi a sistemi viventi, chiamiamo biofotoni.

La fisica è giunta a toccare la realtà della "radiazione cellulare ultradebole": quel mondo, non

riconoscibile ai sensi umani, che letteralmente circonda atomi e molecole e il loro manifestarsi materiale…

Così, se per molti secoli la scienza ha rivolto l'attenzione solo a ciò che si può vedere e toccare, considerando di "serie B" qualunque disciplina non seguisse il suo schema interpretativo (comprese la psicologia e tutte le discipline umanistiche e filosofiche), ora comincia a focalizzare la natura

energetica della realtà e a spostare l'obiettivo su come trovare un'integrazione fra i due concetti di massa e di energia.

Recentemente ho avuto la fortuna di incontrare, grazie al prof. Claudio Corbellini, neurologo e agopuntore dell'Università di Pavia che da anni si dedica proprio all'applicazione e all'insegnamento universitario della medicina integrata, il prof. Sergio Serrano del Centro di Ricerche in

Bioclimatologia Medica, Biotecnologie e Medicine Naturali dell'Università di Milano, il quale, da fisico e ingegnere quale è, da anni si dedica a questi studi e ha dimostrato che la materia caricata attraverso un procedimento fisico della sua stessa energia (eccimero) risulta biologicamente più attiva (ossia farmacologicamente efficace) della materia non trattata. Ciò ha portato alla nascita della "medicina dell'informazione elettromagnetica" e

alla messa a punto di adeguati strumenti diagnostici e terapeutici che sono già in uso, per esempio presso la Residenza Le Farfalle di Manerba del Garda e presso la Clinica di Riabilitazione di Novaggio in Svizzera.

Lo stesso Serrano ha messo a punto insieme a Daniele Franzosi il "B.F.B. Fra.Se", uno strumento in grado di rilevare il livello di energia biologica della persona attraverso un sistema computerizzato basato sulla

misurazione di particolari punti del corpo, individuati dalle tecniche diagnostiche funzionali più diffuse e accreditate tra cui quella messa a punto dal prof. Yosio Nakatani di Kioto (Giappone). Nakatani, attraverso la misurazione dell'impedenza elettrica della pelle, ha misurato l'energia che scorre lungo i meridiani di agopuntura, permettendone una traduzione al livello del corpo fisico.

Oltre a spingersi sempre più alle soglie del confine tra energia e materia, le neuroscienze e la fisica quantistica stanno riportando *in auge*, proprio nel discorso scientifico, il ruolo dell'anima per una guarigione completa.

Neurologi come David Perlmutter firmano testi sulle neuroscienze dell'illuminazione, neuropsichiatri come Richard Feynman pubblicano studi sulle NDE (Near Death Experience) che adombrano sempre

più il concetto di una coscienza che non si può risolvere nel mero substrato cerebrale…

I due principi che ho enunciato e ampiamente argomentato nella seconda parte di questo libro riguardano dunque la nostra essenza energetica e i diversi piani di esistenza e la ricerca dell'anima come via di guarigione totale.

Nel prossimo paragrafo, illustrerò le tecniche di guarigione che riguardano questa essenza energetica

o animica che ci contraddistingue nel tessuto più profondo di noi stessi.

Utilizzo il termine “corpi sottili” per brevità, senza volermi ora invischiare nelle differenze che si possono incontrare nelle diverse tradizioni, religioni e scuole di pensiero riguardo a questo, per indicare la più intatta e potente essenza di ciascuno di noi che si esprime, come abbiamo visto, attraverso leggi che non rispettano

esattamente quelle della materia visibile ma piuttosto quelle dell'invisibile, delle frequenze vibratorie, del flusso energetico.

Già Leibniz del resto osservava come «tutto quanto si sa dei corpi non consiste solo nell'estensione, come sostengono i moderni. Questo ci costringe a reintrodurre quelle forme che essi hanno bandito».

L'idea era già di Platone, che vedeva nei corpi la manifestazione fenomenica di un'idea trascendente, e

anche di Aristotele, che individuava nei corpi un sinolo, cioè un'unione, di sostrato materiale e forma spirituale.

Oltre al corpo cosiddetto "grossolano" – corpo fisico, soggetto a nascita e morte, che è il corpo più denso in modo assoluto, tant'è che può essere percepito con i normali organi di senso – possiamo dunque parlare di "corpi sottili" per intendere le dimensioni energetiche del nostro vivere.

Tutte le terapie che utilizzano il concetto di vibrazione si propongono di agire su questo tipo di struttura. E oggi più che mai l'essenza vibrazionale del nostro DNA, delle proteine che compongono il nostro corpo, dell'acqua stessa che ci costituisce sono sempre più alla ribalta della ricerca d'avanguardia.

Sono moltissimi gli studi che stanno replicando questi risultati, molti a opera di ricercatori russi, alcuni dei quali collaborano con il

già più volte citato HeartMath Institute, altri anche a opera di ricercatori italiani, come per esempio gli studi vibrazionali sull'acqua portati avanti dal prof. Sergio Serrano dell'Università di Milano.

Uno fra i tanti studi, recentissimo e suggestivo, ci parla di come le proteine del nostro corpo vibrino, come le corde di un violino, in modi differenti, dando luogo a una sorta di sinfonia. L'aspetto vibratorio molecolare è stato a lungo ipotizzato

nei sistemi biologici, ma ora un nuovo studio fornisce la prima prova del fatto che questo è vero. Usando una tecnica sviluppata appositamente e basata sulla microscopia a terahertz, gli scienziati dell'Università di Buffalo e dell'Hauptman-Woodward Medical Research Institute (Hwi) hanno per la prima volta osservato in dettaglio le vibrazioni del lisozima, una proteina antibatterica presente in molti animali, compreso l'uomo.

Lo studio è stato condotto da Andrea Markelz, docente di fisica, il quale ha scoperto come le vibrazioni, che in precedenza si pensava si disperdessero rapidamente, in realtà persistono nelle molecole come il "suono di una campana". Questi piccoli movimenti consentono alle proteine di cambiare forma rapidamente, in modo da potersi facilmente legare ad altre proteine, in un processo che è necessario per l'organismo proprio per eseguire

funzioni biologiche vitali come assorbire l'ossigeno, riparare le cellule e altro ancora. La ricerca apre la strada a un nuovo modo di studiare i processi cellulari fondamentali che permettono la vita.

Il dato straordinario è che fin dagli anni '60 si era cercato di misurare tali vibrazioni, ma per questo si era dovuto fare ricorso a tecnologie molto complesse come il raffreddamento sotto lo zero delle proteine o l'impiego di un

sincrotrone o di un reattore nucleare.

I risultati della ricerca, descritti su Nature Communications, hanno anche mostrato che le proteine vibrano alla stessa frequenza della luce che assorbono. Un po' come i bicchieri di vetro che tremano e vanno in frantumi quando un cantante colpisce esattamente la nota giusta.

Comprendete, dunque, come sempre più il sistema cellulare ci appare nei suoi reali meccanismi che sono per appunto vibratori,

energetici, più che materici.

Lo stesso Markelz ha dichiarato in una intervista : «Il sistema cellulare è semplicemente incredibile. Si può pensare a una cellula come a una piccola macchina che fa un sacco di cose diverse: sente, legge e replica il DNA. E per tutte queste cose le proteine devono vibrare e interagire l'una con l'altra».

Nelle medicine orientali, medicine che si possono definire metaforiche

in quanto vedono nel sintomo un messaggio e una cura da decodificare, i corpi sottili vengono di volta in volta identificati con diversi sistemi: nella Medicina Ayurvedica si tratta del campo di energia composto dai *chakra* e dai flussi di energia vitale (*prana*), nella Medicina Cinese si tratta di *chi* e meridiani.

I corpi sottili vengono dunque intesi come i vari corpi energetici che costituiscono il vero essere di

una persona, la sua essenza.

Secondo alcune tradizioni i corpi sottili sono sette, secondo altre sono quattro, alcuni affermano siano molti di più.

Se gli strati del corpo energetico sono sani, forti e carichi, la persona sarà in grado di condurre una vita felice in ogni suo aspetto, se invece uno o più di questi strati si trovano in stato di squilibrio, si potranno riscontrare vari problemi a livello fisico e psichico, dal momento che

ogni strato presiede al buon funzionamento dei vari organi e determina le caratteristiche psicofisiche della persona.

Secondo questi modelli, i corpi sottili formano i vari strati dell'*aura* ed è sul loro piano che origina ogni cambiamento prima di manifestarsi sul livello fisico, come spiegato per esempio nei trattati di Alice A. Bailey e H.P. Blavatsky.

Ecco uno dei modelli in cui tradizionalmente sono suddivisi i

corpi sottili, sebbene esistano anche descrizioni più ampie o articolate:

- Corpo eterico. Il più denso di tutti e il più direttamente connesso con il corpo fisico. I cambiamenti dello stato fisico sono immediatamente avvertiti come variazioni di energia nel corpo eterico. La sua funzione è quella di strutturare dinamicamente il corpo fisico.
- Corpo astrale. Meno denso del corpo eterico, riflette lo

stato emotivo dell'individuo. Esiste a fianco e in maniera complementare al corpo fisico. È sede e motore dei sentimenti, dei desideri, delle emozioni. Rudolf Steiner lo chiama anche corpo psichico, corpo di coscienza e a volte corpo dei desideri.

- Corpo mentale. Il corpo adibito alla formulazione del pensiero. Sede e motore delle operazioni intellettive e delle

intuizioni reali, ma ancora al di sotto della percezione pura dello spirito, nel suo ambito di reale razionalità.

- Corpo mentale superiore o causale, sede della mente astratta, intuitiva, e dell'anima.

Entriamo ora appena un poco di più nel merito dei concetti delle due medicine energetiche per eccellenza, la Medicina Tradizionale Cinese e la Medicina Ayurvedica, perché questa premessa ci permetterà di

comprendere appieno come funzionano le tecniche di guarigione energetica che tratto in questo capitolo, la loro logica, il senso della loro applicazione.

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese il corpo umano è pervaso a livello eterico da un'energia (*qi*) che scorre nei meridiani. I vari organi, ognuno dei quali è associato a uno dei dodici meridiani principali, sono visti come una funzione particolare in

cui si specializza quest'energia. Esiste cioè un cuore, un intestino, un polmone, e così via, non solo del corpo fisico ma anche dell'anima, dei pensieri, dei sentimenti.

Questo trova oggi una sempre maggiore consistenza se pensiamo agli studi PNEI relativi al cervello del cuore e dell'intestino per esempio.

Gli organi-funzione nella Medicina Cinese sono complessivamente: rene, vescica, fegato, cistifellea, stomaco,

milza-pancreas, polmone, intestino crasso, cuore, intestino tenue, pericardio e triplice riscaldatore.

Il triplice riscaldatore è caratterizzato da numerose connessioni energetiche con le altre parti del corpo e rappresenta in generale l'organo della vitalità.

Il concetto geniale della Medicina Cinese è l'idea della associazione tra organi, emozioni e tipologie energetiche specifiche, ovverosia ogni organo è collegato a una

emozione ed esprime un modo specifico di fluire e manifestarsi dell'energia.

Comprendete come questa visione unifichi potentemente tutto il sistema psiche-soma e come allora, nell'agopuntura, che come vedremo fa da sfondo ad alcune tecniche psicoenergetiche di cui parleremo, infiggere un ago nel punto corrispondente a un determinato organo su un determinato meridiano significhi trattare, attraverso

l’energia che ivi viene stimolata e fatta fluire o sbloccata, tanto l’organo quanto l’emozione.

Nella Medicina Ayurvedica e non solo, analogamente, si parla di *nadi*: una serie di canali energetici attraverso cui scorre il *prana*, l’energia vitale che costituisce l’intero universo e che è alla base della nostra esistenza.

Nadi in sanscrito significa “canale”, “vena”, “sistema di

collegamento". Ed è infatti la rete delle *nadi* il sistema di collegamento che permette la diffusione uniforme del *prana* in tutto il nostro essere.

Prana in sanscrito significa "energia primordiale".

In realtà l'idea di una energia primordiale è da sempre presente in tutte le civiltà fin dall'antichità: essa prende il nome di *Chi* o *Ki* o *Qi* per cinesi e giapponesi, di *Ka* per gli antichi egizi, *Pneuma* in Grecia, *Baraka* per i Sufi, Spirito Santo per i

Cristiani, *Wakan* per gli Indiani Sioux, Fluido Vitale per gli alchimisti, e poi Energia Bioplasmica in alcune teorie russe, Forza Guaritrice della Natura per Ippocrate, *Jesod* per i cabalisti ebrei e così via...

Secondo alcuni antichi testi indiani e tibetani le *nadi* in un corpo umano sarebbero 72 000; altri parlarono di 270 000 e altri testi ancora più antichi parlerebbero di 350 000 a seconda di come vengono suddivisi i

corpi sottili.

Le *nadi* di ogni corpo energetico si collegano a quelle del corpo successivo, creando così un legame intimo e uno scambio efficiente tra tutti i vari corpi sottili.

Essendo in pratica dei canali costituiti di energia, le *nadi* ovviamente non sono visibili a occhio nudo; tuttavia la maggior parte delle *nadi* ha un corrispettivo fisico ben determinato, che può corrispondere a un fascio nervoso, un

condotto arterioso o venoso o linfatico.

Alcune *nadi* però possono non avere corrispondenze a livello fisiologico, come nel caso del Vaso di Concezione, che viene contemplato da discipline come lo *Shiatzu* e l'agopuntura, ed è situato in senso verticale nella parte centrale e anteriore del torace.

Non intendo soffermarmi ora sulle suddivisioni delle varie *nadi*, non è questo l'intento del libro,

semplicemente desidero dare in questa sede alcune premesse necessarie per comprendere le tecniche psicoenergetiche che tratterò, alcune delle quali stanno ottenendo anche validazione scientifica, altre per ora validazione clinica, ovvero applicativa, sul campo.

Una piccola curiosità, che getta una suggestione potente sulla profonda interconnessione delle

medicine riguarda le tre *nadi* più importanti, che fungono da canali principali, *Sushumna*, *Ida* e *Pingala*. *Sushumna* sarebbe la *nadi* che partendo dal *chakra di base* arriverebbe, lungo la spina dorsale, fino al *chakra della corona*, mentre *Ida* e *Pingala* sono le due *nadi* che si trovano ai due lati di *Sushumna* e risalgono lungo la colonna vertebrale con movimento sinusoidale, intersecando la *nadi* centrale in corrispondenza dei *chakra*

principali. La rappresentazione di queste *nadi* è conosciuta in tutte le culture ed è riprodotta proprio nel Caduceo, simbolo adottato da Esculapio (Dio della medicina della mitologia greca), costituito da un bastone centrale con due serpenti ai lati che si attorcigliano con movimento sinusoidale, o nell'Albero della Vita babilonese che è molto simile alla *nadi Sushumna* con diversi *chakra* e le due *nadi* laterali *Ida* e *Pingala*.

Nel punto di intersezione di due o più *nadi* troviamo i *chakra*. La questione che ritengo fondamentale circa i *chakra* non è tanto la loro struttura, così come è descritta nella tradizione, che li vede quali centraline energetiche che permettono lo scambio di energia con l'ambiente circostante e come dei vortici, degli imbuti che servono da serbatoio per l'energia portata dalle varie *nadi* e che tramite essi viene trasformata

nelle frequenze adatte al buon funzionamento e allo sviluppo del corpo fisico e dei corpi sottili. Come ho già detto, non voglio entrare nel merito della questione relativa alla validazione scientifica del sistema delle *nadi* e dei *chakra*; nonostante i molti studi e le molte ricerche, molti medici e scienziati positivisti non ritengono che le prove addotte circa l'esistenza di questo sistema energetico siano ancora soddisfacenti. E anche se molti studi

sono stati fatti rispetto alle correlazioni tra *chakra*, organi e funzioni, tanto da poter evidenziare una corrispondenza tra *chakra* e principali centri nervosi, non è in verità questo il punto che qui mi interessa.

Le questioni rilevanti riguardo a *chakra*, meridiani e *nadi* in termini di integrazione dei trattamenti infatti sono due: la prima riguarda l'aspetto metaforico di questi sistemi, su cui mi soffermerò più approfonditamente

tra poco, la seconda i risultati che si ottengono sul campo con l'utilizzo integrato delle tecniche di lavoro psicoenergetico che tratterò.

Ricordo qui solo brevemente qualche notizia relativamente ai sette *chakra*.

- Primo *chakra* o *Muladara chakra*. È situato alla radice della spina dorsale, con la base rivolta verso il basso. È il centro energetico che presiede

alle sensazioni fisiche in generale e in particolare alla percezione del proprio corpo nello spazio, al movimento e al senso del tatto; è collegato all'energia fisica e alla volontà di vivere. Inoltre è il centro energetico che costituisce la base per tutti i *chakra* superiori ed è la fonte della forza vitale. Dal punto di vista fisico il *chakra* di base regola il funzionamento delle ghiandole

surrenali, dei reni, del retto, oltre che il sistema muscoloscheletrico degli arti inferiori e in parte il sistema immunitario.

- Secondo *chakra* o *Svadhisthana chakra*. Si trova poco sopra all'osso pubico e si presenta sia anteriormente che posteriormente; la sua radice è situata all'altezza dell'osso sacro dove si convogliano le emozioni primordiali. Questo è

il centro energetico che regola l'energia sessuale e il sistema immunitario, ed è collegato a intestino crasso, vertebre lombari, bacino, appendice, vescica.

- Terzo *chakra* o *Manipura chakra*. Anche questo *chakra* è presenta anteriormente e posteriormente, ed è situato sul plesso solare; la radice è situata tra la dodicesima vertebra toracica e la prima lombare. Dal

punto di vista psichico presiede alla percezione che ciascuno di noi ha del suo ruolo nel mondo, influenza il rapporto con gli altri e determina la cura che l'individuo ha di sé. Dal punto di vista fisico regola tutta l'area di stomaco, fegato, milza, pancreas, intestino tenue, vertebre dorsali e sistema nervoso.

- Quarto *chakra* o *Anahata chakra*. Si trova nei pressi del

cuore; anteriormente è connesso con l'amore e posteriormente con la volontà. Per avere un buon equilibrio psicofisico le due parti devono essere in equilibrio tra di loro. Fisicamente questo centro fornisce energia al cuore, al timo, al nervo vago e al dorso ed è collegato anche ai polmoni, al diaframma, alle costole e al torace.

- Quinto *chakra* o *Visuddha*

chakra. È situato all'altezza della gola e appare sia anteriore sia posteriore; il vertice è inserito nella terza vertebra cervicale. Associato al senso dell'udito, del gusto e dell'olfatto, a livello psichico influenza la generosità, il desiderio di conoscere la verità e la comunicazione. Fisicamente agisce su gola, trachea, tiroide, paratiroide, esofago, ipotalamo, bocca, denti e gengive.

- Sesto *chakra* o *Ajna chakra*. La sua parte anteriore si trova sulla fronte, all'altezza della radice del naso, e quella posteriore sulla nuca, mentre la radice si trova al centro del capo. L'aspetto anteriore è collegato con la comprensione dei concetti e quello posteriore con il senso pratico. Fisicamente dà energia all'ipofisi, all'epifisi, al cervelletto, al sistema nervoso,

alle orecchie e agli occhi. Presiede al senso della vista.

- Settimo *chakra* o *Sahasrara chakra*. È situato sulla sommità del capo con la radice rivolta verso la parte superiore del cervello. Da esso dipende l'integrazione tra la ragione e la spiritualità. Fornisce energia alla corteccia cerebrale, alla pelle, ma anche a tutto il sistema muscolo-scheletrico.

Per quanti volessero approfondire

rimando ai numerosissimi testi sull'argomento, in particolare a due testi che mi hanno guidato nello studio e nell'integrazione di questo sistema rappresentazionale psicofisico: *Il libro dei chakra* di Anodea Judith e *Anatomia dello spirito* di Caroline Myss.

In entrambi questi testi ciò che viene svelato e descritto mirabilmente è come la nostra biografia sia la nostra biologia e come in realtà il sistema dei *chakra*

(che Caroline Myss oltretutto collega mirabilmente e potentemente alle lezioni spirituali dei sette sacramenti cristiani e dell'Albero della Vita della *Kabalah*) non sia per niente di entità fisica, sia piuttosto un percorso energetico che contiene lezioni evolutive che, se affrontate ed elaborate, rappresentano un percorso di crescita e di guarigione.

Essere in equilibrio nel sistema dei *chakra* significa infatti avere appreso e raggiunto ognuno dei sette

livelli di evoluzione spirituale cui essi rimandano e questo avrà ricadute di benessere sul corpo fisico in un'ottica di guarigione globale, dove la guarigione psichica o per meglio dire spirituale è la guarigione completa e dunque anche fisica in quanto tradotta in energia che informa la materia.

Il sistema dei *chakra* è un viaggio attraverso le molte dimensioni del sé. Nel suo libro Anodea Judith scrive: «Come vediamo il vento attraverso il

movimento delle foglie e dei rami, così possiamo percepire la presenza dei *chakra* tanto nella forma del nostro corpo fisico quanto negli schemi che si manifestano nella nostra vita, nei modi in cui pensiamo, sentiamo e affrontiamo le situazioni che l'esistenza presenta».

Ciò che dunque ora mi interessa comunicare è la più profonda funzione del sistema dei chakra che è di natura psicologica e spirituale.

Questo aspetto, questa metafora, è ciò che ritengo davvero prezioso in un'ottica medica integrata.

L'energia è il *trait d'union*, l'effettore del riverbero sottile sul corpo fisico più denso. Ora vediamo come oggi con questa energia possiamo comunicare, come possiamo maneggiarla e con essa lavorare per la nostra salute e la nostra felicità.

3.15. LE TECNICHE DI GUARIGIONE ENERGETICA

GUARIRE IL POST-TRAUMA: L'EMDR (EYE MOVEMENT DESENSITIZATION AND REPROCESSING)

In questo paragrafo vi parlo della integrazione che sto sviluppando tra la Psicologia Energetica e il mio *background* psicodinamico. Questo percorso riflette la mia costante ricerca di metodi sempre più efficaci per la risoluzione del trauma e della

sofferenza.

Se già con l'applicazione delle tecniche di guarigione emotiva, *in primis* la ISTDP, appare chiaro che le terapie puramente dialettiche, intellettuali, non hanno *chance* di raggiungere davvero quei nuclei della memoria implicita che continuano a essere feriti nel trauma e nel disagio psichico profondo, è ormai sempre più evidente che l'accesso a queste memorie lungo vie che non siano quelle verbali è fondamentale.

Il primo incontro con una tecnica che non segue il percorso dialettico è avvenuto con l'EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) che dagli anni '90, grazie al lavoro di Francine Shapiro e poi di Roger Solomon con il quale ho avuto la fortuna di apprendere la tecnica, ha iniziato a diffondersi come uno dei trattamenti per il trauma più efficaci a oggi.

Questa metodologia utilizza i movimenti oculari o altre forme di

stimolazione alternata destro/sinistra, per esempio sui palmi delle mani o sulle spalle, per ristabilire l'equilibrio eccitatorio/inibitorio, provocando così una migliore comunicazione tra gli emisferi cerebrali. Si basa su un processo neurofisiologico naturale, legato all'elaborazione accelerata dell'informazione, processo che è stato ampiamente studiato in termini di efficacia e fisiologia.

Il nucleo concettuale che

nell'EMDR vede la patologia come una informazione immagazzinata in modo disfunzionale a livello cerebrale, va nella direzione della visione energetica della malattia là dove va ad agire su quell'equilibrio eccitatorio/inibitorio che è necessario a livello cerebrale per l'elaborazione dell'informazione.

Il trauma provoca il "congelamento" dell'informazione nella sua forma ansiogena originale, nello stesso modo in cui è stato

vissuto. Questa informazione "congelata" e racchiusa nelle reti neurali non può essere elaborata e quindi continua a provocare patologie come il disturbo da stress post-traumatico (PTSD) e altri disturbi psicologici.

La tecnica consiste nell'evocare movimenti oculari saccadici e ritmici assieme al ricordo traumatico sotto forma di immagine, dopo aver individuato le convinzioni negative che hanno costituito parte integrante

della traumatizzazione e aver quantificato il disagio emotivo associato.

È straordinario assistere alla rielaborazione naturale delle informazioni che man mano giungono alla coscienza, fino alla risoluzione dei condizionamenti emotivi.

Mi è anche capitato che fosse sufficiente una singola seduta per risolvere un disturbo da attacchi di panico di una giovane donna, che

perdurava da tempo, semplicemente ritrovando il primo attacco da lei subito a 14 anni, proprio in concomitanza con la separazione dei genitori, e decondizionando emotivamente la persona da quel trauma.

Oltretutto ciò che accade è che, al termine del processo, spontaneamente la persona riesce addirittura a dare un senso costruttivo all'esperienza vissuta, giungendo anche alla creazione spontanea di nuove

credenze positive.

Le ricerche condotte su vittime di violenze sessuali, di incidenti, di catastrofi naturali ecc. indicano che il metodo permette una desensibilizzazione rapida nei confronti dei ricordi traumatici e una ristrutturazione cognitiva che porta a una riduzione significativa dei sintomi del paziente (stress emotivo, pensieri invadenti, ansia, *flashback*, incubi).

Applico l'EMDR in forma integrata nei percorsi di psicoterapia per traumi grandi e piccoli subiti nell'età evolutiva, per eventi stressanti di vita (lutto, malattia cronica, perdite finanziarie, conflitti coniugali, cambiamenti), fino a eventi stressanti straordinari come disastri naturali, o provocati dall'uomo (incidenti gravi, aggressioni, abusi e violenze), e lo trovo assolutamente potente nell'accelerare il processamento delle informazioni

emozionali che provengono dal sistema limbico, favorendo le associazioni e i collegamenti tra esperienza passata e sintomi.

L'EMDR può davvero accelerare la terapia e a sua volta essere accelerato dalla comprensione psicodinamica dei meccanismi emozionali della persona.

Rimando ai molti testi sull'EMDR e sul trauma per quanti vogliano approfondire, ma credo che non ci sia nulla di più significativo che

raccontarvi un'altra storia di guarigione.

Ero davvero una giovane specializzanda quando mi inviarono al Servizio di dialisi e nefrologia per vedere una ragazza, giovane quanto me, che rischiava la vita perché, dopo che il rene che sua madre le aveva donato le era stato espiantato a causa del rigetto, aveva deciso di rifiutare la messa in nota per un nuovo trapianto. Nonostante la

dialisi, i nefrologi mi dissero che se non fosse stato fatto un altro trapianto, l'aspettativa di vita sarebbe stata molto breve.

Per giunta la ragazza aveva smesso di alimentarsi ed era alle soglie di una grave anoressia.

Non voleva saperne neppure della visita psichiatrica. Lavorando sulle sue emozioni, con i primi passi che stavo muovendo con la ISTDP, riuscii a costruire una alleanza terapeutica. Stavo apprendendo anche

l'EMDR e lei aveva ben chiare le immagini del suo risveglio in ospedale dopo che a causa di una insufficienza renale acuta aveva perso completamente la funzionalità renale e aveva subito il primo intervento. Così decisi di provare.

Al suo risveglio ricordava che le era stato comunicato dalla madre, con i medici, che avevano dovuto intervenire sui reni e che era già programmato il trapianto di un rene della madre. Tutto già deciso,

neppure il tempo di dire qualcosa e, come sempre, la madre le stava già dicendo persino cosa doveva pensare, che per fortuna erano compatibili e che si sarebbe risolto tutto e lei non doveva preoccuparsi…

Mentre seguiva con gli occhi le mie dita da destra a sinistra e ritorno, secondo i movimenti ritmici dell'EMDR, fu colta da un particolare apparentemente banale: il colore verde delle piastrelle della stanza… Continuando a fissarle,

mentre stimolavo i movimenti oculari saccadici, ritornò esattamente in quello stato di annichilimento, con la madre che parlava ecc. e lei che si perdeva nel verde delle piastrelle per non sentirla e sentendosi impotente… Fu allora che ebbe accesso alla rabbia verso i medici, verso la madre… E poi la rabbia si dissolse e lei cominciò a vedere tutto chiaramente… La rabbia repressa da prima verso la madre, la beffa di lei come donatrice e poi del rigetto, il

senso di colpa per aver rigettato quel rene che in effetti la sua rabbia le aveva impedito di accettare… Tutto passava davanti ai suoi occhi, lei lo capiva, lo integrava… naturalmente, spontaneamente.

Alla fine era calma, come se vedesse il mondo per la prima volta, risvegliata.

Fu un'incredibile gioia per entrambe, mi guardò, mi sorrise, mi disse: «Ho fame».

Non posso dimenticare quello che

provai… Qualche mese dopo era in Belgio, accompagnata dalla madre, per il trapianto che è stato risolutivo.

L'EMDR può essere utilizzato anche per evitare che un trauma dia luogo a un disturbo successivo.

È stato il caso di un ragazzo che si era trovato a vivere un'esperienza terribile. Tornando a casa dal lavoro, aveva trovato la fidanzata in preda a una crisi psicotica molto probabilmente legata all'assunzione

protratta di Roacutan, mentre si infliggeva tagli in tutto il corpo (ne contarono più di 50 in Pronto Soccorso) con un coltello da cucina.

Nel tentativo di disarmarla, il ragazzo si era lui stesso tagliato e completamente insanguinato, tanto che all'arrivo della polizia, chiamata dai vicini che sentivano le urla provenire dall'appartamento, lui era stato inizialmente tenuto in stato di fermo come possibile aggressore.

Quando mi venne inviato dal

collega che aveva ricoverato la ragazza, era trascorsa una settimana circa dall'evento. Il giovane mi riferì comprensibili disturbi del sonno, con incubi e una fobia per i coltelli, tanto che non poteva stare a tavola se era apparecchiata e non poteva entrare nei ristoranti.

Ci vedemmo qualche volta per monitorare la situazione e poi passammo alla sessione con EMDR.

Dopo pochi istanti, emerse il particolare traumatico centrale: le

urla della sua ragazza che erano parse al mio paziente disumane e lo avevano atterrito nel vedere trasfigurata la ragazza… Il trauma era stato proprio nella terribile esperienza di vedere trasformarsi la persona che lui credeva di conoscere di più…

Mentre la memoria traumatica si dipanava, emergeva il profondo dolore, il senso di colpa per non avere potuto fare niente…

Già la settimana dopo, il sonno era

nettamente migliorato e soprattutto la fobia e i *flashback* scomparsi, e l'atteggiamento verso la situazione trasformato, costruttivo, fiducioso.

L'EMDR è anche utilissimo per ridurre il distress emozionale e bypassare le resistenze di fronte a un materiale emotivo emergente: è così che l'ho utilizzato per aggirare senza sforzo le difese di razionalizzazione di una giovane donna, molto abituata a intellettualizzare tutto e per questo

afflitta da gravi emicranie, o per affrontare i vissuti traumatici di una donna che prima di essere adottata aveva vissuto diversi abusi in varie famiglie affidatarie. Pur ricordando molti frammenti della sua difficile infanzia, ogni volta che ci avvicinavamo a quei vissuti era colta da un senso di soffocamento e andava incontro a fenomeni allucinatori che le facevano vedere deformato il mio volto. L'EMDR ci permise di valicare il distress emozionale e

affrontare quei vissuti di solitudine profondissima. Dopo non molto tempo, molti disturbi fisici che accusava, algie lombari e cervicali, e persino una candidosi sistemica cronica, scomparvero.

La cosa più bella dell'EMDR è la naturalezza con cui il materiale traumatico si scioglie: sembra un miracolo vedere la persona cambiare sguardo, sensazioni, visione di ciò che le è accaduto… Abbandonare il senso di colpa o la vergogna, poter

accettare e lasciare andare… Sembra un miracolo, ma il miracolo siamo semplicemente noi, e quanto più ci avviciniamo alla nostra essenza energetica tanto più vediamo accadere apparenti miracoli. Del resto, come già nel 1910 diceva George Santayana nell'*Introduzione all'Etica di Spinoza*, «i miracoli sono incidenti propizi, le cui cause naturali sono troppo complesse perché si possano facilmente capire».

IL MONDO DELLE NUOVE TECNICHE ENERGETICHE

TFT, EFT, Logosynthesis, *Omega Healing ed Emotional Balance*, ECT, AIT, *Quick Remap*, SSDR, *Emotrance*, BE SET FREE FAST e molte, molte altre ancora, che sorgono con nuove sigle e nuovi nomi… Ma cosa sono? Funzionano? E come funzionano?

Così io stessa mi ci sono

avvicinata alcuni anni fa, con lo scetticismo e al tempo stesso la curiosità di scoprire magari ancora un nuovo strumento per la guarigione dei miei pazienti, convinta che il medico sia soprattutto qualcuno che deve trovare la chiave giusta per la serratura dell'autoguarigione di "quella" singola, originale e unica persona che gli si presenta e, dunque, quante più sono le chiavi di cui dispone, tanto maggiori sono le probabilità di aprire la serratura.

Negli Stati Uniti, dove la Psicologia Energetica è nata e va sempre più diffondendosi, vi sono accese discussioni e controversie all'interno della comunità scientifica rispetto ai possibili meccanismi di funzionamento di questi approcci e alla loro reale efficacia.

D'altra parte è vero anche che nel 2012 la prestigiosa rivista *Review of General Psychology* (Vol. 16(4), Dec. 2012, 364-380) dell'American Psychological Association (APA), ha

pubblicato un lungo articolo del ricercatore e psicoterapeuta David Feinstein che esponeva una dettagliata presentazione della Psicologia Energetica, sdoganando di fatto la sua applicazione e in qualche modo legittimandone l'esistenza nell'alveo delle psicoterapie.

D'altronde, lo scetticismo di gran parte del mondo accademico e scientifico si scontra con i dati clinici sul campo, infatti sempre più numerosi terapeuti dal retroterra più

diverso riportano gli ottimi risultati ottenuti grazie all'integrazione di queste tecniche nella loro pratica.

Le tecniche di Psicologia Energetica trovano tutte quante le loro radici nell'agopuntura e nella kinesiologia applicata, quest'ultima sviluppata dal chiropratico George Goodhearth nel 1960, le cui applicazioni emotive e psicologiche cominciarono a essere sviluppate dallo psichiatra John Diamond.

Nella kinesiologia, la tecnica diagnostica e terapeutica si basa essenzialmente sul test muscolare. Goodheart, infatti, scoprì che era possibile mutare sensibilmente il tono di un muscolo massaggiando o picchiettando alcuni punti del corpo. Goodhearth comprese anche che la mente subconscia controlla le funzioni motorie nel corpo, come per esempio il movimento dei muscoli, e che possiamo usare questo sistema diagnostico innato per trovare quando

il subconscio è in accordo o disaccordo con una determinata affermazione, testando la relativa forza o debolezza di un muscolo preso a riferimento, che viene così chiamato muscolo indicatore.

In Psicologia Energetica il test muscolare viene usato come una sorta di codice binario sì/no, che permette di comunicare con il corpo ricevendone risposte precise e fornendo un sistema di comunicazione efficace con la nostra

mente subconscia.

La scoperta del test muscolare con muscolo indicatore portò Goodhearth ad approfondire lo studio dei punti riflessi e a stabilire una connessione tra muscoli, organi interni e meridiani dell'agopuntura cinese.

La Medicina Tradizionale Cinese utilizza l'agopuntura da oltre 5000 anni e ormai l'agopuntura è annoverata anche dall'Organizzazione Mondiale della

Sanità tra le pratiche mediche. L'OMS ha infatti anche redatto una lista di oltre 50 patologie per le quali l'agopuntura è ritenuta efficace. Tra queste vi sono disturbi come l'ansia, la depressione, le tossicodipendenze, l'insonnia e l'ipertensione.

Oltre all'agopuntura, anche la digitopressione, una forma di agopuntura senza aghi, è annoverata in una rassegna di 420 articoli operata dalla Harvard Medical School's Consumer Health

Information come terapia efficace su questi disturbi. La digitopressione è a tutt'oggi largamente praticata (si pensi per esempio allo Shiatsu).

L'agopuntura e la digitopressione tradizionali, pur trattando problemi come ansia e depressione, non sono classificabili come interventi psicologici veri e propri, come invece lo è la Psicologia Energetica.

Infatti, intorno al 1979, uno psicologo clinico, Roger Callahan,

basandosi sul lavoro del già citato Diamond, sviluppa una semplice ed efficace procedura per trovare la codifica energetica di ogni stato emotivo, di stress o ansia, nei meridiani, e guidare poi la persona al picchiettamento di una serie di punti cutanei corrispondenti a determinati meridiani ottenendo una rapida risoluzione del distress emotivo.

Da quel momento, la Psicologia Energetica sarà contraddistinta dall'uso di strategie psicologiche e

comunicative associate al picchiettamento (*tapping* in inglese) di specifici punti dei meridiani, una sorta di agopuntura senza aghi.

Si può osservare sul campo come questa combinazione possa cambiare rapidamente le emozioni e le sensazioni negative associate a svariati problemi psicologici e psicosomatici, supportando gli auspicati cambiamenti emotivi, cognitivi e comportamentali.

Ormai esistono più di due dozzine

di varianti di questa agopuntura psicologica e le più conosciute sono TFT (*Thought Field Therapy*) di Roger Callahan ed EFT (*Emotional Freedom Techniques*) dell'ingegnere di Stanford Gary Craig, diffuso in Italia da Andrea Fredi.

In Europa si è diffuso anche in ambito medico-psicologico l'approccio dell'italo-americano psicoterapeuta Fred. P. Gallo EDxTM (*Energy Diagnostic and*

Treatment Methods), che prevede specifici procedimenti diagnostici per determinare quali meridiani debbano essere attivati e se siano presenti blocchi o inversioni energetiche.

Gallo ha messo a punto anche una tecnica molto semplice, la NAEM (*Negative Affects Erasing Method*), che prevede il picchiettamento di quattro punti sulla linea mediana del corpo, oltre a sviluppare un approccio globale chiamato *Energy*

Consciousness Therapy (ECT).

Il medico olistico Roy Martina, con il quale ho avuto modo di approfondire l'*Emotional Balance*, nel corso degli anni del suo lavoro di ricerca e applicazione sul campo ha messo a punto quello che ha chiamato *Omega Healing*, combinando le tecniche di NEI (integrazione neuro-emozionale), agopuntura, EFT e digitopressione, insieme all'ipnosi, alla meditazione e alle visualizzazioni. Anche in questo caso

si utilizzano specifici punti di acupressione relativi a determinati meridiani e *chakra* per l'equilibrio emozionale. In questo modo si individuano rapidamente blocchi psicoenergetici e autosabotaggi. Vengono associati rimedi fitoterapici e vibrazionali e si lavora anche con una forma veloce di rilassamento profondo, il *Transformation Coaching*, con il quale si può portare la persona nello stato alfa, con la finalità di modificare le credenze

negative e l'immagine di sé.

Un altro approccio originale è quello sviluppato nel 2005 dall'olandese psicologo e psicoterapeuta Willem Lammers, fondatore e direttore dell'Istituto di Scienze Sociali Applicate in Svizzera e formatore di Analisi Transazionale, con il nome di *Logosynthesis*.

Si tratta di un approccio psicoterapeutico articolato che agisce sul sistema energetico in modo

elegante e originale utilizzando il potere terapeutico della parola.

Tutte queste tecniche innovative venivano già presentate in anteprima al primo congresso europeo di Psicologia Energetica organizzato proprio dall'Istituto Milton Erickson (27-29 settembre 2007). Da allora stanno avendo una crescente diffusione proprio perché facilmente ed efficacemente integrabili con ogni percorso terapeutico.

Per quanto mi riguarda, dopo essermi avvicinata ai già citati TFT ed EFT, e all'*Emotional Balance* e *Omega Healing*, l'incontro decisivo che ha fatto sì che decidessi effettivamente di portare avanti anche l'integrazione delle tecniche psicoenergetiche nella mia pratica clinica è stato quello con Phil Mollon e la successiva lettura di due suoi libri *Psychoanalytic Energy Psychotherapy* e *EMDR and the Energy Therapies*.

Alcuni anni fa, trovandomi a Bath per una collaborazione con il Dipartimento di Scienze Criminologiche (l'altra parte della mia attività professionale), venni informata della possibilità di una giornata di lavoro intensivo con Phil Mollon.

Non lo conoscevo. Aveva un sito, lo consultai e finalmente mi si aprì un orizzonte di applicazione delle tecniche energetiche che già da alcuni anni conoscevo, rigoroso e molto

integrato con la psicoterapia psicodinamica.

Quella giornata fu incredibile. Si teneva sulle colline di Bath, nella sala conferenze di una chiesa protestante molto “british” e la sera andammo tutti a casa di uno degli organizzatori, famoso coach inglese nonché esperto di sufismo, che abitava in un maniero dove nel grande piano erboso antistante aveva creato un giardino a enneagramma che utilizzava per il lavoro su di sé e

i suoi clienti.

Passeggiando lungo l'enneagramma naturale, con un bicchiere di vino rosso in mano, parlammo tutta la sera, tutti insieme, in un campo energetico comune davvero stupendo.

Dall'incontro con Phil Mollon decisi di applicare in modo serio le tecniche energetiche.

Il punto chiave del lavoro di Phil Mollon sta nel fatto che tutte le fonti di distress psichico vengono anche

codificate come informazione nel campo energetico del corpo.

Così, quando noi lavoriamo sulla psiche e sul campo energetico simultaneamente, creiamo una sinergia terapeutica potente che facilita il cambiamento con una facilità e una velocità sorprendenti.

L'uso dei metodi che ho già descritto per testare l'energia, permette di identificare e inquadrare energeticamente il conflitto psicodinamico e le emozioni

inconscie legate alla paura e al senso di colpa.

Oltretutto identificando le opposizioni inconscie alla risoluzione del problema – quelle che Callahan ha chiamato "*psychological reversals*" – di solito si identifica facilmente il collegamento con traumi infantili o antecedenti che sottostanno al problema nel presente.

Il grande merito di Phil Mollon è stato quello di integrare tutto questo con l'ottica psicoanalitica classica,

creando appunto la Psicoterapia Psicoanalitica Energetica a cui anche io stessa faccio riferimento.

Phil è anche un originale creatore di interventi energetici specifici. Uno di questi è il *Lung Meridian Breathing*, la respirazione attraverso il meridiano del polmone, che si ottiene portando le mani incrociate in prossimità della fossetta del giugulo. Fu straordinario impararlo quel giorno e sperimentarlo su tutti noi. Si

tratta di una tecnica tanto semplice quanto potente per ripulire grosse aree di distress derivanti da campi di credenze e pensieri collegate a traumi psicodinamici.

Vedere lavorare Phil Mollon è assistere a una armoniosa integrazione di lavoro emotivo e tecniche energetiche in continuo sviluppo: mano a mano che il materiale emerge, Phil contemporaneamente e sapientemente individua i punti da far picchiettare

alla persona, in modo da ridurre il distress e rendere l'emersione del materiale traumatico o conflittuale semplice e leggera, la approfondisce con frasi da ripetere, e poi di nuovo fa pressione perché altra emozione emerga e di nuovo bilancia il distress in una continua armonizzazione di piani.

Phil tocca alcuni punti corrispondenti a chakra o meridiani e muove le mani magre un po' come se stesse dirigendo davvero un flusso di

energia invisibile…

Ciò che accade effettivamente lavorando con tecniche energetiche è che il paziente attivi volontariamente ricordi traumatici, venga aiutato ad accettare questi sentimenti dolorosi e a modulare tali emozioni attraverso questo tipo di stimolazione corporea su punti collegati a meridiani e *chakra*.

Il protocollo prevede l'evocazione di situazioni che provocano risposte disadattive mentre vengono stimolati

determinati punti dell'agopuntura. Il paziente esprime in vari momenti della seduta il livello di disagio percepito su una scala con valori da 0 (nessun disagio percepito) a 10 (massimo livello di disagio percepibile). Si tratta della famosa scala SUD (*Subjective Units of Distress*) illustrata nel lontano 1958 da Wolpe. Accade assai spesso che lavorando in questo modo emergano spontaneamente aspetti e ricordi, o sensazioni fisiche che poi saranno

disponibili per essere rielaborate in un percorso dialettico che diviene così estremamente articolato e creativo.

In questa ottica, il livello conscio, inconscio, corporeo e spirituale della sintomatologia presentata dalla persona vengono affrontati in modo correlato e interdisciplinare.

Le emozioni allora non sono altro che dei *feedback* che rispecchiano le condizioni esistenti nel sistema energetico, così come il dolore fisico

non è altro che un *feedback* delle condizioni esistenti nel corpo, e si lavora nell'intento di sciogliere i blocchi energetici e ripristinare quindi il flusso di energia.

Centrale è la collaborazione della mente subconscia con la parte cosciente, che viene attuata attraverso il test kinesiologico che è un modo appunto per comunicare con il subconscio.

Spesso integro queste tecniche quando mi accorgo di un forte

distress o quando emergono ricordi traumatici specifici.

Una giovane donna giunse da me in seguito a una interruzione terapeutica di gravidanza che era stata causata da una malformazione del feto, incompatibile con la vita. La signora aveva dovuto subire un intervento di urgenza in anestesia generale perché anche le sue condizioni erano critiche.

Mi giunse davvero distrutta dal

dolore, con il senso di colpa di aver comunque dovuto uccidere una vita.

Lavorammo su queste emozioni con la ISTDP e ottenemmo un immediato mutamento dell'umore e molti *insight* sui copioni emotivi e relazionali che la signora aveva appreso nella famiglia, ottenendo anche un notevole beneficio nei rapporti con il marito.

Tuttavia, dal giorno dell'intervento, ed erano trascorsi ormai diversi mesi, aveva vaginiti

ricorrenti che non rispondevano alle terapie convenzionali. Allora decisi di procedere integrando il *tapping* di alcuni punti corrispondenti a meridiani e *chakra*.

Quello che emerse fu il ricordo di quando, durante l'intervento, diminuendo l'effetto dell'anestesia, la signora ebbe una sorta di risveglio intraoperatorio: poté sentire come in un sogno i commenti dei chirurghi sulla deformità del suo bambino.

Emerse, picchiettando, il disgusto

che le era sembrato di percepire in quei commenti, e insieme la rabbia verso i medici e anche il senso di inadeguatezza per aver concepito un esserino deforme. Sentimenti intensi e terribili, che furono fatti fluire bilanciando anche con il lavoro sul meridiano del polmone appreso da Phil Mollon, che lasciarono spazio poi al flusso di un amore incondizionato verso il bambino, se stessa e il marito. Solo allora le vaginiti scomparvero.

Scoprendo dunque ciò che ci trattiene a livello inconscio, si possono eliminare i blocchi profondi nella persona e raggiungere gli obiettivi desiderati.

Dal punto di vista neuroscientifico, queste tecniche lavorano riducendo l'eccessiva attivazione (*hyperarousal*) nel sistema limbico in risposta a determinati stimoli e attivando il sistema serotoninergico.

Naturalmente le tecniche di

Psicologia Energetica presuppongono un rapporto di fiducia e collaborazione tra terapeuta e paziente, e anche un paziente che abbia qualche informazione sulla realtà energetica del nostro essere, anche se mi è capitato persino di utilizzare queste tecniche con persone totalmente digiune di nozioni energetiche, alle quali ho fornito naturalmente spiegazioni in merito, e anche con scettici, che si sono stupiti dell'emergere di materiale emotivo

così intenso e inatteso picchiettando parti del proprio corpo.

Ho lavorato in questo modo anche con un italiano divenuto monaco buddista, essendo stata invitata a partecipare alla seduta da un collega naturopata e agopuntore che lo seguiva da tempo per un dolore alla spalla cronico. Fu straordinario lavorare con qualcuno che, meditando tante ore al giorno, era in grado di riconoscere i propri stati interni.

Tuttavia la rigidità della strada che aveva scelto e i voti ancor più rigidi che aveva di recente preso si scontravano inconsciamente con il ricordo di periodi della propria vita nei quali aveva vissuto in modo decisamente diverso.

La durezza con cui si trattava per questo, e che testimoniava ancora la necessità di un perdono più profondo, aveva irrigidito proprio la muscolatura della spalla destra, legata tra l'altro, secondo la lettura

del cielo posteriore della Medicina Cinese, proprio al femminile.

Accettarsi e amarsi completamente e profondamente (parte della formula che si utilizza e si fa ripetere alla persona) con il suo bisogno anche di morbidezza era la chiave per sciogliere il dolore nella spalla…

L'aspetto per me straordinario di queste tecniche è che esse presuppongono un paziente che co-crea insieme al suo terapeuta un

percorso di progressiva e dinamica liberazione energetica.

Ancor più il terapeuta deve essere consapevole del fatto che l'energia è un campo globale e dunque anche la sua energia: quanto è libera, quanto fluisce e così via è determinante per la buona riuscita del processo.

Nell'ottica energetica, tutto è correlato, tutto è uno.

Secondo la teoria dei campi morfici di Sheldrake, allora, è fondamentale che un terapeuta si

preoccupi di creare un campo positivo di guarigione; il paziente a questo punto è un pari e al termine della seduta egli deve stare bene quanto il terapeuta, e come sta il terapeuta è la cartina di tornasole di come sta il suo paziente.

In questa ottica il contatto fisico, il guardarsi negli occhi, sono atti energetici, e se il terapeuta è energeticamente in equilibrio avrà intuizioni, e se non lo è, le intuizioni rischieranno di essere invece

proiezioni che lo stesso terapeuta fa di sé su chi ha di fronte.

Lavorando in modo energetico, la deontologia e l'etica non riguardano dunque soltanto i comportamenti manifesti del terapeuta, ma anche il suo stato interno e le sue intenzioni.

Che il campo esista è dimostrato dal fatto che generalmente ogni terapeuta ha pazienti che lo rispecchiano, e quanto più proietta tanto più gli giungono persone che gli

riflettono il suo problema interno. Così mi è accaduto di avere in supervisione una terapeuta che aveva avuto problemi alimentari non ancora risolti del tutto e che nel suo studio vedeva arrivare per la maggioranza pazienti anoressiche. In fondo sappiamo, se siamo onesti con l'inconscio, e come dice l'aforisma greco, che il medico, curando gli altri, cura se stesso.

In un'ottica energetica questo è quanto mai vero, ma il bello è che

non è più un problema: è l'unico modo per guarire davvero qualcuno.

TRASFORMARE LE CREDENZE: PSYCH-K®

Dedico una parte di questo capitolo a una tecnica che amo moltissimo e che ha una specifica azione sulla trasformazione delle credenze limitanti.

Prende il nome di PSYCH-K® ed è costituita da un insieme di processi finalizzati a cambiare le convinzioni che a livello subconscio limitano

l’espressione del pieno potenziale della persona.

Anche in questo caso la via per cui sono arrivata a questa tecnica è decisamente in linea con quella sincronicità che effettivamente comincia ad accadere sempre più quando si sviluppa sensibilità per il piano energetico.

Una ragazza che era stata da me assistita sia come medico sia come perito del Tribunale dopo una bruttissima esperienza di violenza

sessuale, è diventata, attraverso un percorso di guarigione e di crescita personale straordinario, oltre che una brillante laureata in biologia anche una praticante di yoga e di meditazione e soprattutto una amica.

Fu lei, impegnata nel suo percorso di ricerca interiore, a venire a contatto con Duccio Locati, noto osteopata a Milano, Master Trainer PSYCH-K®. Me ne parlò entusiasta e volle farmi provare lei stessa, in quanto divenuta facilitatrice, la

tecnica. Mi piacque ma al tempo stesso ero scettica e lasciai perdere.

In seguito, una giovane donna che frequentava con me alcune lezioni di yoga mi confidò di avere perso qualche tempo prima un bambino e che ora stava provando a farsi aiutare con una nuova tecnica che serviva per trasformare le credenze limitanti e le sembrava di aver già modificato molti atteggiamenti. Provate a indovinare di che tecnica si trattasse... Naturalmente era PSYCH-

K® e il terapeuta Duccio Locati. A quel punto, dopo ben due segnali, non potevo lasciar perdere.

Cominciai a prendere informazioni, ma dovette passare ancora un po' di tempo per decidere, esattamente il tempo necessario perché venisse pubblicato uno studio di efficacia di PSYCH-K® su una rivista scientifica di settore dal dr. Jeffrey Fannin, direttore del Centre for Cognitive Enhancement a Glendale Arizona, il quale aveva

studiato e misurato gli effetti di PSYCH-K® tramite *brain mapping*. Le sue ricerche presentavano misure accurate prima, durante e dopo l'uso di PSYCH-K® da parte di singoli e gruppi di lavoro aziendali con quali erano stati individuati schemi subconsci limitanti di cui volevano liberarsi. A quel punto decisi di apprendere la tecnica.

Si tratta di un set di processi, ideati dal 1988 da Rob Williams,

partendo dal principio secondo il quale al centro della nostra esistenza ci sono le credenze e cambiare la matrice della nostra vita è possibile in realtà riprogrammando la nostra mente come si farebbe in un certo senso con un software.

Come afferma Bruce Lipton, «il segreto della vita sono le credenze. Piuttosto che i geni, sono le nostre credenze a controllare le nostre vite. PSYCH-K® è un set di tecniche semplici di autoaiuto per cambiare le

credenze e le percezioni che hanno un impatto sulla tua vita a livello cellulare».

Il metodo è semplice e immediato, non è invasivo ma risulta davvero efficace nel cambiare credenze e percezioni radicate a livello della nostra mente subconscia, che sono il frutto di una programmazione che inizia almeno dai primi anni della nostra vita, se non prima, e influenzano in modo drammatico il nostro comportamento e il nostro

modo di “percepire” la vita in tutti i suoi aspetti.

Come ho già ampiamente spiegato nella seconda parte del libro, quasi il 95% della nostra coscienza è gestita dal nostro subconscio che è il deposito per le nostre attitudini, i nostri valori e le nostre credenze.

Il modo migliore per modificare dunque un comportamento che non desideriamo o che ci fa soffrire o ci arreca danno è quello di modificare

le credenze subconscie che lo sottendono.

Questo fa sì che aumentiamo anche il senso del potere personale sulla nostra vita, dal momento che, invece che essere controllati da schemi limitanti subconsci, li possiamo individuare e trasformare.

Anche in questo caso il test kinesiologico viene utilizzato per comunicare con il subconscio che controlla anche il sistema nervoso autonomo e dirige una complessa rete

di segnali elettrici, che giungono al muscolo appropriato nel momento appropriato per portare a termine una determinata azione, come può essere quella di prendere un oggetto.

La forza del segnale elettrico determinerà la forza della risposta nel muscolo in questione; ma l'intensità del segnale elettrico è strettamente legata a quali pensieri la nostra mente ha in quel momento.

Quando la mente sta mantenendo un pensiero "stressante", si crea un

conflitto elettrico che ridurrà la forza del segnale al muscolo, con una diminuzione di forza di quest'ultimo. La stessa cosa succede quando una persona dice una frase con la quale il suo subconscio non è d'accordo, da cui ne deriva una diminuzione della forza dei muscoli di tutto il corpo.

Di conseguenza, il test muscolare può essere usato per determinare quali pensieri inducono stress a livello fisico, come per trovare quali credenze sono o non sono supportate

dalla nostra mente subconscia.

Una volta svolto questo passaggio, con varie tecniche, si procede alla individuazione di una nuova credenza potenziante che verrà installata mediante quello che si definisce "bilanciamento".

Il concetto è anche legato ai molti studi su cui la tecnica si basa, condotti rispetto alla differenziazione degli emisferi cerebrali, conosciuta anche come "teoria della predominanza emisferica" (*Brain*

dominance theory), e infatti sono previsti anche passaggi di riequilibrio emisferico come per esempio il *crosscrawl*.

Il bello di PSYCH-K® è che, effettivamente, uno schema energetico mantenuto anche per decenni nel biocomputer che è la nostra mente, può essere modificato e sostituito con la stessa velocità di un altro che è nel biocomputer da pochi minuti.

La chiave di tutto sta nel come cambiare lo schema, non da quanto

tempo lo schema è presente.

Ricordo un uomo che si era rivolto a me per uno stato ansioso con una concomitante ipertensione essenziale e la fobia del volo. Oltre al lavoro di tipo emotivo, ci focalizzammo anche sulle credenze. In particolare, emerse l'idea che l'ansia fosse necessaria per essere produttivi, legata al fatto che il padre, amante anche di sport estremi e durante i quali portava con sé il figlio seppure questi fosse

riluttante, gli diceva sempre che «ci vuole l'adrenalina per lavorare bene».

Utilizzammo PSYCH-K® per modificare questa credenza, bilanciammo e fissammo un appuntamento successivo a distanza di circa quindici giorni.

Quando lo rividi, mi apparve subito più rilassato, ma lui non mi disse niente circa il suo stato ansioso, si mise invece a raccontarmi per filo e per segno una serata trascorsa con

gli amici dove aveva conosciuto una donna che gli piaceva molto e avrebbe rivisto per un primo appuntamento.

Piuttosto perplessa, gli chiesi come fosse andata con le sue idee circa l'adrenalina necessaria per lavorare bene. Mi guardò stupito e mi chiese: «Quali idee?».

Era evidente che non solo la credenza era stata modificata, ma persino rimossa.

Anche quella secondo la quale si debbano ricordare le passate esperienze dolorose per risolverle, è una credenza, molto diffusa. Con PSYCH-K® non è necessariamente così. In realtà il subconscio è molto "economico" e recupera un ricordo e un'emozione del passato solo quando serve, ma se non è necessario non lo farà. Da quando ho compreso questo, il mio atteggiamento è privo di aspettative, di curiosa purezza e pronto allo stupore.

La bellezza di queste tecniche di terapia energetica sta proprio nel fatto che non sono un lavoro che si fa su o a qualcuno, ma con qualcuno, sono una co-creazione, e inoltre sono ateoretiche, possono essere integrate in qualsiasi percorso.

Questo mi comunica l'idea di una grande libertà. In fondo, l'energia nella sua essenza originaria è libera.

Tutto è energia e questo è tutto quello che esiste. Sintonizzati alla

frequenza della realtà che desideri e non potrai fare a meno di ottenere quella realtà. Non c'è altra via. Questa non è filosofia. Questa è fisica.

Darryl Anka

PARTE 4

L'ANIMA GUARITA

4.1. BEYONDNESS: OLTRE LA MALATTIA E LA GUARIGIONE

Venite verso l'orlo del dirupo.

Potremmo precipitare.

Venite verso l'orlo del dirupo.

È troppo alto!

VENITE VERSO L'ORLO DEL DIRUPO.

Ed essi vennero.

E lui li sospinse.

Ed essi volarono.

Christopher Logue

Rallegratevi dei vostri poteri interiori perché sono la fonte della vostra salute e della vostra perfezione.

Ippocrate di Coos

Beyond: attraverso, oltre, al di là.

Attraverso tutto ciò che avete

appreso fin'ora per andare oltre e arrivare al di là.

Siamo partiti dal superamento del "curare" e "curarsi", abbiamo lungamente attraversato i percorsi del "guarire" e "guarirsi", ora è tempo per spiccare un salto, per prendere il volo.

La fisica delle particelle ci insegna che le trasformazioni accadono per salti, salti quantici.

Così ora ci accingiamo al salto quantico che chiude questo libro e,

può darsi, ne prefigura altri.

È il salto oltre la malattia e oltre la guarigione. Queste sono ancora categorie che nascono dalla coscienza di separazione, che si dimentica che tutto è energia e tutto è interconnesso.

Così, come ebbe a dirmi durante una cena Lorenzo Capuano, autore di un piccolo, potente libro che consiglio a tutti coloro che mi si rivolgono (*Ti amo comunque*), in questa ottica paziente e medico non

sono altro che le facce della stessa medaglia, legati entrambi a una stessa dinamica nella quale la guarigione continua a fare esistere anche la malattia, come la luce fa esistere il buio, anzi luce e buio necessitano entrambi l'uno dell'altro per manifestarsi.

Viviamo nella dimensione degli opposti, *Yin* e *Yang*, e se intraprendiamo un percorso interiore tendiamo a quella che Jung definiva la *coniunctio oppositorum*, il

matrimonio mistico dentro di noi, tra le nostre parti, di luce e di ombra, il processo alchemico di trasformazione del piombo in oro e di scoperta della pietra filosofale interiore, grande simbolica metafora di una rinascita, di una ricostituzione che muta persino l'essenza del nostro essere.

E allora perché scrivere un intero libro sull'Anatomia della Guarigione?

Perché questa della guarigione è

una via verso questo “oltre”.

Perlomeno quella che io ho trovato ed esplorato, che pratico e amo, e con amore trasmetto.

Il fine ultimo di una guarigione è l’oltre. E il mezzo è l’amore. L’effetto collaterale la felicità interiore.

La gente non si guarda negli occhi, non si tiene per mano, non cerca di sentire l’energia dell’altro. Non si permette di scorrere

liberamente. Tira avanti in qualche modo, piena di paura, fredda e smorta, dentro una camicia di forza. In latino c'è un detto: "Agere sequitur esse", il fare segue l'essere. Non cercare di cambiare le tue azioni; cerca di scoprire il tuo essere e le azioni cambieranno. L'azione è qualcosa che fai, l'essere è qualcosa che sei. L'azione viene da te, ma è solo un frammento. Se si mettessero insieme tutte le tue azioni, esse rappresenterebbero solo

il tuo passato. E il futuro? Il tuo essere contiene il tuo passato, il tuo futuro e il tuo presente: contiene la tua eternità. Se ti sei visto a fondo, acquisti la capacità di vedere a fondo anche gli altri.

Osho

Tra poco, nei capitoli che seguiranno, vi porterò i dati neuroscientifici che sottendono queste che possono sembrare per la mente razionale affermazioni

piuttosto forti e fin troppo spirituali per un medico. Ma se anche il medico prova il brivido dell'oltre e del pieno vuoto dell'esistere, allora comprende ciò che già sapevano i medici antichi come Ippocrate, che vivevano in epoche nelle quali ancora non vi era stata la separazione dei saperi cui ci ha condotto la tecnologia.

Quelle epoche in cui un filosofo come Socrate esprime una massima a me cara, che recita così: «L'anima,

come il giardino, va fatta, va coltivata. Richiede attenzione. Richiede bellezza. Richiede apprendimento ».

In quest'ultima parte ci occuperemo di questo, della bellezza, come di quella promessa di felicità di cui parlava Stendhal, e ci occuperemo dell'apprendimento della bellezza del giardino interiore, che sposta l'orizzonte oltre la malattia e la salute, verso la felicità.

4.2. TRE LIVELLI DI FELICITÀ, TRE LIVELLI DI COSCIENZA

La felicità è come quando si inghiotte improvvisamente uno spicchio splendente di sole nel pomeriggio.

Katherine Mansfield

Cosa accomuna tutti gli esseri umani in fondo? La ricerca della felicità… il problema dell'infelicità. In ultima analisi, è questo a cui tendiamo: essere felici.

La salute, il benessere sono declinazioni della felicità, tanto che persino l'OMS ormai da tempo definisce la salute come stato di benessere globale, fisico, psichico e sociale e non solo come assenza di malattia.

Tutti cerchiamo la felicità come

qualcosa che dobbiamo raggiungere, come qualcosa che sembra quasi non dipendere da noi, che “arriva a momenti”, come diceva anni fa una canzone…

E se la felicità fosse in realtà invece uno stato interno, se la felicità fosse raggiungibile, anzi raggiungibilissima da ognuno di noi, a patto di operare una trasformazione interiore, e attivare così un livello di coscienza differente da quello che abitualmente utilizziamo, cui

corrisponde persino un funzionamento cerebrale differente?

La felicità potrebbe dunque essere, parafrasando la scrittrice Annabel Buffet, come «una piccola incombenza giornaliera da curare come si farebbe con un giardino».

Che essere felici sia uno stato di coscienza interiore e che non dipenda in realtà dai fattori esterni forse lo sapete già… Lo avete letto in qualche libro di crescita personale o di spiritualità, o ancora di guarigione,

dove si diceva magari anche che questo stato interno dipende soprattutto dalla capacità di essere grati, di stare nel momento presente, di sentirsi in coscienza di unità con gli altri e con il mondo.

Straordinario che anche il matematico Paolo Gallina, autore del libro *La formula matematica della felicità*, arrivi a determinare una equazione della felicità che corrisponde alla "variazione rispetto

al tempo dello stato di una persona”. In altre parole, la felicità è il passaggio da una condizione peggiore a una migliore, ed è tanto più intensa quanto più in fretta avviene questo cambiamento. Di nuovo il concetto di felicità come stato o come flusso di stato.

Naturalmente, l’elegante concetto matematico ha conseguenze implacabili se ci fermiamo alla felicità materiale, le stesse che il Buddha incontra sul suo cammino…

Ovvero che se la felicità non è la bella casa o il televisore a 350 pollici in sé, ma il momento in cui li hai avuti, in cui te li sei goduti la prima volta, va da sé che "la felicità non dura. E se si vuole farla durare, le cose non sono così semplici".

Non solo, per essere felici sul piano materiale, è necessario continuare a incrementare il proprio stato ma, sempre citando Gallina, «è molto difficile incrementare il proprio stato con costanza. Nella

maggior parte dei casi, dato che gli stati non possono essere incrementati all'infinito, a un picco di felicità segue una fase di stasi, di aspettativa, di non-felicità sostanziale». Oppure, parlando di shopping e consumismo, tocca rilevare che «se qualcuno sceglie di essere felice entrando e uscendo da centri commerciali, concessionarie e boutique, con pacchi e pacchi di roba, necessita di molta disciplina per rimanere immerso a un livello di felicità

accettabile».

Se, invece, la felicità è la trasformazione di uno stato interiore, l'incremento di una ricchezza interna, allora le cose cambiano…

Che cosa significa esattamente trasformazione di uno stato interiore? E anche se ne avete compreso il significato, come metterlo in pratica?

Ci sono molti testi che ne parlano ormai, e dopo che avete letto uno di questi libri può darsi che lo

pratichiate per qualche ora, per qualche giorno, ma poi lo perdete, dilavato dal torrente della quotidianità… In fondo non siete voi a non essere abbastanza bravi. È il funzionamento del vostro subconscio, a sua volta collegato al funzionamento di ben precise strutture cerebrali di cui tra poco vi parlerò.

Il subconscio vuole sempre preservare lo status quo, la "zona di comfort", anche se non è quella ottimale per voi… d'altra parte,

come diceva lo stesso Freud, «l'umanità ha sempre barattato un po' di felicità per un po' di sicurezza».

Oltretutto è vero che praticare la felicità è anche un impegno.

Per essere felici ci vuole coraggio.

Karen Blixen

Ma a volte le incombenze materiali sono già troppe… A meno che… A meno che io non vi dia qualche buon motivo per decidere di praticare la

felicità. Qualcuno di quei motivi che piacciono tanto alla mente razionale e impressionano l'inconscio. Tutti d'accordo, intelletto ed emozioni.

Sono i motivi che le neuroscienze oggi ci offrono, non perché le neuroscienze siano la panacea di tutti i saperi, ma perché le neuroscienze sono oggi la più forte disciplina di frontiera che raggruppa competenze profondamente diverse, accomunate in alcuni casi solo dal modello di studio: il cervello, la mente, la

psiche. Vi partecipano, e in essa si confrontano, dialogano e discutono, la filosofia e la medicina, la fisica e la biologia, la chimica e l'etica, la matematica e la genetica, la psicologia e la farmacologia. In realtà, probabilmente poche o nessuna disciplina umana può essere esclusa dal dibattito, per questo vi toccano.

Dalle neuroscienze ci giungono vere e proprie rivelazioni sul ruolo che la felicità come stato interiore di

gratitudine, di condivisione, unità, può esercitare su tutti i piani della nostra esistenza.

Cominciamo con la questione delle cose materiali.

È bene sapere che la felicità, se è egoistica, “stressa” l’organismo.

Lo dimostra uno studio della University of North Carolina a Chapel Hill: nessuna felicità è uguale a un’altra e, in qualche caso, anche quello che potrebbe apparire il

migliore dei sentimenti potrebbe aprire le porte alle malattie.

Lo studio, pubblicato su *Pnas* (*Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*), ha indagato l'azione specifica della "felicità" sui geni, scoprendo che la felicità egoistica può provocare una sollecitazione sull'organismo con effetti psicofisici sgraditi.

Pensate che la felicità generata da un'attività filantropica e al servizio

degli altri in quanto a scopo, o condivisa con un'altra persona – in altri termini la felicità connessa all'amore in tutte le sue forme più alte – non altera l'espressione dei geni legati allo stress, mentre, nel caso di un appagamento generato da un piacere edonistico, cioè materiale, si hanno gli stessi effetti stressanti sui geni e quindi sulle cellule dell'organismo che si avrebbero nel caso di un evento stressante negativo.

Tanto per restare in tema di beni materiali, proseguiamo con la questione relativa al fatto che i soldi non fanno la felicità. Ebbene le neuroscienze ci dicono che la ricchezza non rende felici, ma al contrario la felicità può far diventare ricchi.

È questo il principio di fondo di uno studio secondo cui i ragazzi e quindi a maggior ragione i bambini felici guadagneranno di più una volta adulti. È la prima volta, spiegano i

ricercatori, che il legame tra felicità e reddito è stato studiato in modo approfondito.

Dallo studio pubblicato su *Proceedings of National Academy of Sciences*, che ha preso in esame 15000 giovani adulti statunitensi, emerge che ogni punto in più su una scala che misura da 1 a 5 il livello di soddisfazione personale registrato all'età di 22 anni si traduce sette anni dopo in un guadagno di oltre 2000 dollari all'anno più alto. Nella

ricerca sono stati presi in considerazione istruzione, salute, i fattori genetici, il quoziente intellettivo e il livello di autostima e felicità dei partecipanti. La relazione tra benessere materiale e benessere psicologico assume così contorni decisamente interessanti anche per i più materialisti. Jan-Emmanuel De Neve, coautore della ricerca, in un'intervista ha proprio affermato che lo studio dimostra che esiste la forte probabilità di una causalità inversa

tra reddito e felicità.

Insomma, è la felicità che rende ricchi e non viceversa, dunque essere felici conviene!

Oltre al denaro quale altra molla può toccarvi più nel profondo della longevità?

Sorridere allunga la vita: uno studio pubblicato su *Psychological Science* dai ricercatori della Wayne State University di Detroit (USA) lo dimostra.

La ricerca è stata condotta sulle fotografie di 230 giocatori della Major League di Baseball che hanno iniziato a giocare prima del 1950, le cui espressioni facciali sono state esaminate minuziosamente da un gruppo di volontari che ne dovevano classificare il sorriso su una scala da 1 a 3. Al termine dell'esperimento gli studiosi hanno rilevato che fra tutti gli atleti (la maggior parte dei quali erano deceduti tra il 2006 e il 2009), gli unici rimasti in vita (46) erano

coloro che nelle foto sfoggiavano i sorrisi più radiosi. Così è risultato che il grado di longevità di chi “non sorrideva” era pari a 72,9, la longevità di chi “sorrideva parzialmente” era sui 75, mentre quella di chi lo faceva “intensamente” si attestava a 79,9. I risultati dipendono dal fatto che, secondo gli autori, chi sorride più calorosamente risulta più felice e positivo nei riguardi della vita e ciò lo porterebbe a vivere più a lungo.

Da notare che, essendo una esperta di “microespressioni facciali”, vi posso assicurare che fingere un sorriso radioso è molto difficile, dunque applicando l’analisi delle espressioni facciali è possibile distinguere un sorriso vero da uno per così dire falso o di circostanza.

Dunque sorridete realmente di più, cioè siate più felici e vivrete più a lungo.

Come si fa, infine, a raggiungere

questa felicità?

Nei miei anni di ricerca personale e professionale ho compreso che tutto dipende dallo stato di coscienza che avete raggiunto.

Mi era già chiaro che si potesse essere felici in modo diverso e per cose diverse a seconda del grado di coscienza raggiunto, e mi era chiaro dalla mia infanzia, nella quale era assai più bello passare ore con la mia bisnonna (che non a caso si chiamava Felicita e che è per me

ancora una guida di grande tenerezza e semplice profondità) a guardare i nontiscordardimé del giardino piuttosto che andare con gli altri bambini delle case del lago a comprare gelati e dolciumi vari…

Ma non avevo mai sistematizzato la cosa.

Leggendo passi di Eckhart Tolle e di Tich Nath Hanh mi era sempre più chiaro che felicità e presenza interiore ovverosia coscienza, fossero profondamente connessi, e la

pratica della mindfulness me lo confermava in modo esperienziale e incontrovertibile.

È stato infine grazie al prezioso libro *Emotional Balance* di Roy Martina, con il quale ho poi anche approfondito le tecniche dell'*Omega Healing* e dell'autoipnosi, che ho potuto sistematizzare il concetto dei tre livelli di felicità correlandolo ai tre cervelli che compongono il nostro sistema cerebrale e a tre stati di

coscienza.

Al primo livello, la vostra coscienza è sostanzialmente focalizzata sugli oggetti e sul mondo esterno.

A questo livello il tipo di felicità che conoscete è la felicità competitiva: sul piano egoico, la vostra felicità dipende dal raggiungere un obiettivo, realizzare un desiderio, competere e vincere, avere sempre più successo,

ricchezza, potere.

In questo stato siete separati dagli altri, e vi impegnate appunto per sentirvi diversi, speciali, migliori.

Siete felici se avete più successo degli altri, sul lavoro, negli affari, a scuola, nello sport…

Questa felicità è quella del gioco della vittoria e della sconfitta… Ci viene insegnata in famiglia, dai confronti che fanno tra noi e i nostri fratelli, a scuola dall'attività di valutazione attraverso voti, nello

sport attraverso le gare. Veniamo messi sempre a confronto con gli altri e sentiamo di doverli superare e che saremo amati se primeggeremo sugli altri.

A questo livello esercitate il giudizio, tanto sugli altri che su voi stessi, e siete subito pronti a denigrare e denigrarvi di fronte a un vostro difetto o al mancato raggiungimento di un obiettivo; non volete essere da meno degli altri, non volete perdere la faccia, fare brutte

figure, vi interessa come vi vedono e come apparite e la parola d'ordine è "mai vulnerabili".

Per essere felici dovete essere migliori e la soglia dei vostri desideri sale sempre di più. La facoltà che esercitate maggiormente è la volontà, e la motivazione vi serve per raggiungere i vostri obiettivi.

L'esteriorità è molto importante: la casa più bella, l'auto più grande, i viaggi in paesi esotici, ma anche saperne sempre più degli altri e

avere ragione fanno parte di questo livello di felicità.

Questo genere di energia è quello dell'energia Yang, penetrativa, diretta come una freccia verso il bersaglio, atta a costruire all'esterno da sé e a materializzare opere e oggetti.

Il piano della felicità competitiva è il piano della materia e le facoltà che utilizzate sono quelle conscie, della razionalità, dell'intelletto, quello che comunemente definiamo "cervello", e

utilizzando queste facoltà vi focalizzate sulle conoscenze e sulle informazioni, volete sapere sempre di più e volete sapere il perché.

Avete una prospettiva scientifica, vi fidate solo di ciò che è scientificamente dimostrato.

A questo primo livello vivete la vita come una lotta, un combattimento, siete guerrieri in battaglia, affrontate difficoltà e ostacoli da superare.

Il vostro focus è sul futuro, perché

la vostra felicità dipende dall'ottenere ciò che desiderate.

Siete nel meno e cercate un più. Siete nella mancanza e cercate la pienezza. E la cercate all'esterno, attraverso ciò che all'esterno potete procurarvi.

Chiamate coincidenze i fatti e le persone che sorprendentemente accadono o si incontrano in sincronia.

Sentite che la vostra vita segue una routine dalla quale spesso vorreste

evadere.

Vi dite che se farete un viaggio starete meglio, se avrete la promozione sarete più soddisfatti, se conquisterete un partner esattamente come lo volete voi sarete appagati e così via.

Siete in lotta, in corsa, e il momento di essere in pace è sempre di là da venire.

Spostate l'asta dell'appagamento ogni giorno un po' più in là, ogni giorno un po' più su.

Rispetto alla vostra salute vi interessa curarvi, e volete le migliori cure, quelle più recenti, e pensate che le cure più costose siano le migliori.

A questo livello 1 di felicità o competitiva, il vostro cervello sta funzionando soprattutto sotto il predominio del cervello cosiddetto rettiliano secondo la classificazione di MacLean.

Paul D. MacLean ha elaborato un modello della struttura e

dell'evoluzione dell'encefalo, descrivendolo come *triune brain* ("cervello uno e trino") perché vi ha individuato tre formazioni anatomiche e funzionali principali che si sono sovrapposte e integrate nel corso dell'evoluzione. A queste tre formazioni egli ha dato i nomi di cervello rettiliano (protorettiliano, *R-complex*), mammaliano antico (paleomammaliano, sistema limbico) e mammaliano recente (neomammaliano) (tale suddivisione

è chiaramente una semplificazione in quanto piccoli centri nervosi riferibili al sistema limbico o al neomammaliano possono essere trovati, come "primordi", nei rettili).

Il cervello rettiliano è costituito dalla parte superiore del midollo spinale, da parti del mesencefalo, dal diencefalo e dai gangli della base e da strutture definite come appartenenti al corpo striato (nucleo caudato, putamen, globo pallido e sostanza grigia associata).

Mac Lean ritiene che l'*R-complex* dei cervelli dei mammiferi attuali derivi da quello di rettili mammifero-simili che nel passato popolarono la terra in grande numero, ed è fondamentale per le forme di comportamento stabilite geneticamente quali scegliere il luogo dove abitare, prendere possesso del territorio, impegnarsi in vari tipi di parata, cioè comportamenti dimostrativi, cacciare, ritornare alla propria dimora, accoppiarsi, subire

l'*imprinting*, formare gerarchie sociali e scegliere i capi.

L'*R-complex* è completamente istintivo ed è incentrato sulla sopravvivenza.

Regola anche le funzioni autonome come respirazione, battito cardiaco, temperatura corporea.

È coinvolto nella reazione di attacco o fuga, *fight or flight*.

Se la vostra vita, dunque, rappresenta una lotta per la sopravvivenza, se prevalgono

l’avidità, il bisogno, l’intolleranza allora il cervello rettile è alla postazione di comando.

La consapevolezza di livello inferiore vede tutto, anche la bellezza e l’abbondanza della natura, come un mezzo per ottenere qualcosa. E questo vale anche per gli esseri umani.

Capite allora come questa struttura anatomofisiologica sia quella atta a supportare la felicità di tipo 1, competitiva.

Questo tipo di felicità è naturalmente transitoria e può anche ritorcersi contro di voi, se uscite sconfitti dal confronto con gli altri, se non ottenete quello che volete e fallite un obiettivo… e prima o poi questo accade.

Naturalmente, questo non significa che il piano materiale della felicità non debba esistere, ma che se vi fermate soltanto a questo livello, la vostra felicità sarà sempre condizionata da ciò che riuscite a

ottenere, dal fatto di vincere, da quanto predominio avete e così via, e tutto questo è molto, molto faticoso perché in questa dimensione la competizione non si ferma mai, non potete mai rilassarvi, anzi vi servono sostanze eccitanti come la nicotina, la caffeina, la cocaina e così via per essere sempre in allerta…

A questo livello vi interessate di pensiero positivo e motivazionale, i vostri guru sono uomini di successo, uomini d'affari, uomini potenti, e vi

scegliete come formatori soprattutto i coach motivazionali che vi incitano a fare sempre una peak performance e ad imparare la “PNL spiccia” (perché esiste anche una PNL molto più rigorosa, fedele alle sue radici ericksoniane) per diventare ricchi, leggere nella mente altrui e vendere di più.

Al livello 2 troviamo la felicità condizionata, che è in realtà la più diffusa. La maggior parte delle

persone a un certo punto abbandona il livello 1 perché è troppo faticoso e stressante, perché richiede una certa dose di coraggio, motivazione, ferrea volontà e anche una forte autostima egoica, cioè una salda illusione di essere comunque i migliori e di essere speciali rispetto agli altri, di ritenere giusto di avere di più e non avere remore nel dichiarare fermamente il proprio interesse per soldi, successo e potere, cosa che non è affatto da tutti, visto che spesso

ci sentiamo meno degli altri e ci vergogniamo di voler ottenere quello che appunto vogliamo.

Siamo portati a compiacere gli altri quando dentro di noi ci troviamo al livello 2 di felicità, ovvero sentiamo che siamo felici se gli altri ci amano, riteniamo che la felicità stia in come ci guardano gli occhi di chi ci sta accanto; non abbiamo scelto la logica del prendere, di livello 1, ma quella del dare.

Siamo felici quanto più diamo e in

fondo ci aspettiamo che dando molto otterremo molto, e che gli altri ci ameranno perché appunto gli abbiamo dato molto, se non tutto.

Questo è effettivamente l'amore condizionato, che si cela sotto l'apparenza della bontà, dell'empatia, della compassione.

Quante donne, reduci da una dipendenza affettiva, mi hanno detto: «Con tutto quello che ho fatto per lui… Come ha potuto lasciarmi?» piene di risentimento e malcelata

rabbia, pronta a trasformarsi in una insidiosa depressione!

Non a caso cito un esempio al femminile… Questo livello è il livello dell'energia *Yin*, dove effettivamente apprendete l'importanza della capacità ricettiva, della capacità di accogliere, di dare e nutrire, e naturalmente ne incontrate anche il lato ombra.

A questo livello la dinamica è più sottile e complessa rispetto al livello 1 perché entrano in gioco emozioni e

sentimenti che sono nettamente condizionati da come gli altri si comportano con noi, da quanta attenzione ci danno, da quanto gli siamo simpatici e da quanto piacciamo.

Per questo ci preoccupiamo del nostro aspetto, non tanto di ciò che abbiamo, quanto di come siamo, di non invecchiare, di essere fisicamente perfetti…
L'invecchiamento è il tabù della nostra società, esso viene combattuto,

temuto e non solo nell'aspetto fisico.

Succede anche nelle relazioni, in amore, nel lavoro, in chi ricerca costantemente nuovi partner per avere sempre nuove emozioni, perché non riesce a coltivare l'evoluzione dell'amore nel tempo, che lo rende in fondo sempre uguale e sempre diverso e per questo, in realtà, assai più intrigante.

All'estremo opposto, a chi è insofferente alla costanza dell'oggetto d'amore e la rifugge, ma

pur sempre a livello della felicità condizionata, c'è anche chi alla costanza dell'oggetto d'amore si rassegna, non importa se questo significa rinunciare a se stesso e soffocare il proprio sentire in nome di un ruolo o della paura della perdita. Ci sono persone che passano la loro vita lamentandosi della moglie e del marito, naturalmente con altre persone altrettanto frustrate, ma non cercheranno mai di mutare la situazione, perché temono il

cambiamento, perché vogliono sicurezza, perché non accettano di vedere se stessi invece che proiettare continuamente sull'altro ciò che non va.

Altre persone vivono nell'illusione di una fiaba che hanno deciso di costruire e nella quale le cose devono andare come vogliono secondo il proprio copione. Allora devono celebrare costantemente la propria storia, festeggiare in grande con feste e viaggi gli anniversari,

dirsi che sono speciali, gli unici ad amare così e non possono tollerare che qualcosa non vada perché quella relazione serve al loro ego per sentirsi bene, per sedare quel vuoto di autostima che hanno dentro, il senso di inferiorità che coglie loro.

La faccia deteriore del livello 2 sono anche i gruppi di autoaiuto per le vittime, i gruppi per le dipendenze affettive e così via, dove quello che accade è che si rinforza sempre più quella identità senza poter vedere che

è proprio l'identificazione in essa a non permettere di uscirne.

Perché per uscire dai circoli viziosi della felicità condizionata dobbiamo poter riconoscere il condizionamento.

Allora cominciamo a comprendere l'esistenza del subconscio, dei copioni emotivi che ci guidano subliminalmente, delle carenze affettive che ci portiamo dietro.

Siamo nel campo delle credenze e degli schemi affettivi che ci guidano

al di sotto della coscienza e della razionalità.

Qui prendete coscienza che siete assai più governati dal subconscio che dalla vostra mente.

Le neuroscienze ci parlano oggi di sistema limbico, cervello del cuore e cervello dell'intestino e ci mostrano proprio come in queste strutture che stanno al di sotto della consapevolezza corticale risiedano le emozioni e le memorie implicite che chiamiamo subconscie.

La maggior parte delle persone si trova a questo livello e naturalmente soffre tutte le pene della felicità condizionata, ma al contempo comincia a contattare il senso dell'intuizione e si confronta con la vita non come un terreno a ostacoli, ma come un costante percorso di acquisizione di capacità nel quale è il sentire ciò che comincia a interessare.

In questo stato senziente è naturale

che il focus sia nel passato, al fine di comprendere le origini della propria sofferenza emotiva, dei propri blocchi, delle carenze affettive che generano il deficit di autostima e quella insicurezza che vi rendono ancora sensibili al condizionamento esterno.

Allora vi avvicinate alla psicoterapia, al lavoro emozionale: volete scoprire le radici della vostra sofferenza e delle vostre difficoltà e comprendete che esse derivano

dall'interno di voi stessi.

Cominciate a comprendere profondamente che date con la segreta aspettativa di avere e, quando riuscite ad ammettere questo con voi stessi, allora capite il perché di un matrimonio sbagliato, di un lavoro che non funziona, di amici che vi deludono…

Iniziate a intravvedere una causalità in ciò che vi accade che deriva da ciò che a livello subconscio e inconscio avete dentro.

Contemplate così il concetto di subconscio e inconscio, di azioni guidate da forze di cui non siete del tutto consapevoli.

Capite che le emozioni guidano il vostro agire molto più della vostra mente razionale e che, se avete delle ferite emozionali del passato, queste continuano a risuonare e a condizionare il vissuto del vostro presente.

Cominciate a parlare di sincronicità invece che di

coincidenze e si fa strada in voi il concetto di energia.

Capite anche che quando le cose vi vanno bene è perché voi state bene. E che piacete agli altri quando voi piacete a voi stessi.

Così non volete più lavorare faticosamente come accade al livello 1 dove l'unico modo per ottenere qualcosa è lo sforzo e la lotta, ma iniziate a pensare che mutando voi stessi muteranno i vostri risultati e volete lavorare con l'astuzia e con

l’intuizione.

A questo livello siete, se così si può dire, nel dominio del sistema limbico.

Il sistema limbico comprende i bulbi olfattivi, il setto, il fornice, l’ippocampo, l’amigdala, l’ipotalamo, il giro del cingolo e i corpi mammillari.

Il cervello paleomammaliano o sistema limbico rappresenta un progresso dell’evoluzione del

sistema nervoso perché è un dispositivo che procura agli animali che ne dispongono mezzi migliori per affrontare l'ambiente. Parti di esso concernono attività primarie correlate col nutrimento e il sesso, altre con le emozioni e i sentimenti, e altre ancora collegano i messaggi provenienti dal mondo esterno con quelli endogeni.

Un altro modo di concepire il sistema limbico è vederlo come regolatore dell'*R-complex*. In base

alle osservazioni sperimentali, tale regolazione sembra essere di natura inibitoria. La stimolazione del sistema limbico spesso sopprime comportamenti incipienti, mentre lesioni in esso prodotte spesso risultano “liberare” ovvero disinibire varie attività istintive.

Il sistema limbico è di fatto responsabile dell’attività emotiva e decodifica i segnali in base a quattro programmi fondamentali che vanno sotto il nome di “Quattro F”: *Fear*

(paura), *Feeding* (nutrirsi), *Fighting* (lottare), *Fornication* (accoppiarsi).

Il sistema limbico perciò interpreta, per esempio, il primo incontro con una persona in termini di persona pericolosa, promettente socio in affari, potenziale avversario o possibile partner.

Se dunque la vostra vita rappresenta un percorso tra relazioni difficili nelle quali il "principe azzurro" diventa poi sempre un "principe nero", il vostro capo un

tiranno e spesso finite in situazioni in cui in qualche modo abusano di voi, allora è il vostro cervello paleomammaliano limbico (o paleomammifero limbico) a dominare.

Ma potrebbe anche succedere che il vostro intelletto si frapponga tra voi e la vostra felicità, potrebbe succedere che razionalizziate tutto, che non vi fidiate del vostro intuito…

In questo caso, probabilmente

provati da esperienze negative in cui vi siete lasciati andare alle emozioni, avete fatto ricorso al terzo cervello di MacLean, la neocorteccia, e siete legati mani e piedi al pensiero logico e razionale.

Questo, come ho già detto, accade anche al livello 1, quando ponete l'attenzione sulla razionalità, vi fidate solo di ciò che è scientifico e dimostrato e così via.

Tanto al livello 1 che 2, potreste dunque incorrere in un ipercontrollo

della neocorteccia nel tentativo, vano e infruttuoso, di risolvere i problemi che a quei livelli incontrate, e infatti questo è quello che l'era della techne ha fatto finora, illudendosi che l'avanzamento della tecnologia avrebbe risolto tutto.

Al livello 2, invece, vi rendete conto che non è così e allora cominciate a pensare che volete guarire, infatti per chi si trova al livello 2, cioè la più parte di noi, è scritto questo libro fino alla terza

parte. Da questa parte in poi, inoltre, il libro è per quanti di voi si trovano al livello 3 o desiderano arrivarci. E per desiderare di arrivarci, in realtà dovete averlo già intuito… altrimenti potrebbe essere quasi inconcepibile. Se così fosse, non temete: lavorate ancora sulle ferite emozionali del livello 2 e ben presto sarà quasi naturale intendere quello che sto per dirvi. Lo troverete d'improvviso logico; non potrà che essere così.

Per me è accaduto dopo aver completato il mio training in ISTDP. Non dopo le ben due analisi svolte, junghiana e freudiana, che ho amato come percorsi intellettuali e culturali.

Nel periodo del mio training con la ISTDP avevo anche iniziato a integrare il mio lavoro con la pratica dello *yoga*, con lo studio delle tecniche di psicoterapia energetica, con la meditazione.

Fu così che un giorno, durante uno *yoga nidra*, mi trovai a lavorare in

realtà con la tecnica del *Portrait*, in una commistione potente di energie mobilitate, e fu lì che accadde.

Mi fu chiaro, evidentissimo, che il dolore era solo uno strumento di apprendimento per un livello intermedio di evoluzione.

Al di sopra di questo, come vi spiegherò tra poco, vi erano quali strumenti di apprendimento gli stessi strumenti della celebrazione, cioè la felicità e la bellezza.

Citando Salvatore Brizzi,

ricercatore spirituale che apprezzo moltissimo, al livello 2 siamo nel contesto dell'*alchimia inferior*, dove appunto dobbiamo far bruciare le emozioni negative di *nigredo* nella fornace di *rubedo* per giungere all'opera al bianco.

Ma esiste un livello più alto, e le leggi stesse di quella dimensione sono differenti: è il livello dell'*alchimia superior*, dove sono la contemplazione della bellezza di un fiore, della potenza di un quadro, di

uno scenario naturale, l'armonia di un suono, l'energia di una danza a far accadere la trasformazione interna.

Questo io lo capii, o meglio mi apparve alla coscienza; mi fu d'improvviso lampante, evidente, durante quel contatto profondo con me, quell'esperienza di unione di piani della mia esistenza.

In quel frangente compresi che il dolore è un potente maestro finché siamo in uno stato di condizionamento dall'esterno o,

come si dice, in “coscienza di separazione”.

Siamo cioè nel mondo degli opposti, del bene e del male, del bianco e del nero, del giusto e dello sbagliato e così via. Lì esiste dentro di te sempre una polarità: c’è un “meno” che tu non hai , qualcosa che tu stai vivendo e che non vuoi e così via… Allora si crea un movimento di rifiuto: da una parte hai un “meno” che non vuoi, dall’altra parte vorresti il “più” che non hai. Questo “più”

può essere la ricchezza come la guarigione e così via…

Sei nella vibrazione della frustrazione. Credi che la soluzione al "meno" sia effettivamente il "più" che non hai. Continui a rimanere in un sistema duale, nel quale hai un problema e devi andare verso la soluzione, senti che sarai felice "se", "quando" e così via…

Ma al livello 3 capisci, o meglio sai che questa è un'illusione.

Sai che *Yin* e *Yang* continuano

all'infinito nella loro polarità e solo la loro unificazione li trasforma in un uno, in quella sfera che prende il nome di Tao.

Anche Jung ha sempre parlato di coniunctio oppositorum e yoga significa "unione".

Vuol dire che se continui a vivere il "meno" e il "più" come tali, se continui a sentire che il "meno" è qualcosa che non hai, continuerai a perpetrare il gioco degli opposti e non ne uscirai.

Continuerai a creare mancanza e a rincorrerla e l'asticella si sposterà ogni volta un po' più in là.

Il gioco degli opposti non si può risolvere con lo stesso meccanismo che lo crea.

Allora, cominciando a vivere il "meno" come qualcosa che hai tanto quanto il "più", farai il primo passo.

Il "meno" non è qualcosa che ti manca, ma è esattamente l'altra forma di esistenza nella dimensione degli opposti.

In questa dimensione puoi esistere come “meno” e come “più”, come notte e come giorno e così via, sono forme di esistenza.

Allora il “meno” non è né negativo né positivo, la malattia non è né negativa né positiva. Sono semplicemente i modi in cui stai manifestando il tuo essere duale ora.

In questo processo di sintesi, fai il salto a un altro livello di esistenza.

Unifichi la frattura tra gli opposti, sai che sono solo manifestazioni di

altro. Unisci la dicotomia che agisce alla radice della tua sofferenza.

Andare verso il “più” o stare nel “meno” allora sono scelte di identica energia e di polarità opposta. Non sei più costretto ad andare verso il “più” e a fuggire il “meno”. Sei libero di andare dove tu scegli.

Quando cominci ad assumere questa coscienza, ti trovi naturalmente a fare i conti con tutto ciò che allo stato di coscienza duale avevi – senza saperlo – creato, che

presumibilmente sarà anche dolore, difficoltà, sofferenza, appunto ciò che deriva dal giocare solo negli opposti credendo che siano la verità.

Qui comprendi però che, se rimani allo stato di coscienza superiore che ora intuisci, e naturalmente ci sono mille cose che ti distolgono da esso (eventi, emozioni e così via), hai davvero la facoltà di creare *ex novo*, come un demiurgo, la tua realtà.

Il problema, è naturale, è riuscire a

rimanere allo stato 3 il più possibile costantemente, e in questo io stessa mi definisco una dilettante dello stato 3.

Nello stato 3 non siamo più nella materia e neppure nell'energia. Siamo nella antimateria, nel campo del potenziale, del "prima che si manifesti". E l'antimateria è oggi uno dei campi della ricerca fisica più avanzata.

Qui abbiamo oltrepassato la ragione e anche il sentimento, siamo

nel campo della Coscienza o del SuperConscio.

Amo far provare alle persone che fanno corsi con me il contatto con la Coscienza semplicemente chiudendo gli occhi, ascoltando il dialogo della mente e ad un certo punto chiedendo a se stessi: «Chi sta pensando questo pensiero ora?». In quell'istante, per una frazione di secondo, nella mente si crea come un vuoto; la mente non sa rispondere a questa domanda, eppure voi esistete. Quello è il

SuperConscio, la Coscienza. Lì, in quell'istante, voi capite che dietro i pensieri è celato qualcuno che esiste prima e indipendentemente da essi, che è calmo, in pace e presente.

A questo livello cominciate ad avere degli *insight*, ovvero esperienze di improvvisa e istantanea comprensione di situazioni e aspetti che prima vi sembravano oscuri o irrisolvibili.

E cominciate a praticare

l'intenzione, cioè sapete che se voi ponete la vostra energia e la vostra centratura in un obiettivo, allora questo accadrà e succederà senza sforzo e senza fatica.

Così ho trovato, dalla sera in cui ho posto l'intenzione alla mattina dopo, lo studio che esattamente volevo, di fronte a casa, con il numero di stanze che mi era necessario e la forma della mia stanza principale identica a quella che avevo in precedenza perché

volevo riprodurla uguale nell'arredo, e al prezzo che avevo deciso che avrei pagato.

Quando ponete l'intenzione lo fate perché ritenete che sia giusto per voi e ritenete di meritarlo.

Al livello 3, perciò, non vi è più posto per dubbi e carenze di autostima ed è per questo che non sempre ancora funziona, anche per la sottoscritta, perché esistono ancora dubbi e insicurezze inconscie.

Allora in quel caso potete lavorare

di nuovo sulle emozioni e sulle credenze per lasciarle andare.

E di nuovo, risalendo al livello 3, oltre la mente e il cuore, incontrate lo spirito, che è libero e che conosce le leggi della creazione istantanea.

Così è accaduto anche a una mia paziente, colei che ho già citato parlandovi della regressione ipnotica al momento del parto. Aveva fatto ritorno da me per una vicenda lavorativa, per un progetto da cui

dipendeva il suo futuro che sembrava non prendere mai il giusto avvio. Abbiamo affrontato alcune emozioni irrisolte nei confronti di un collega con il quale il rapporto non era mai decollato e che sembrava avere, per ragioni di parentele, maggiori opportunità di lei, cosa già accaduta in passato. Abbiamo così praticato alcune tecniche di lavoro del livello 3, tra cui anche tecniche di perdono delle quali parlerò nel prossimo paragrafo. Il progetto è andato in

porto e lei ha avuto persino di più di quello che aveva osato pensare.

Ma soprattutto, poco tempo fa, è arrivata dicendomi: «Sono davvero felice e ho capito che le cose sono andate così perché io ho modificato la mia posizione… Ho cominciato a vedere il mio collega come una persona, non un nemico o qualcuno che voleva o poteva portarmi via qualcosa, ma come qualcuno con cui creare assieme qualcosa, e lui è cambiato, letteralmente cambiato, e

ho avuto facilmente molto di più di quello che volevo. L'altro giorno in riunione guardavo i miei colleghi e stavo un pochino fuori dalla conversazione, come per osservarli, e mi sono resa conto che, se li vedevo come persone, qualsiasi cosa era possibile e ho sentito che ero felice, e al termine della riunione ho mandato a tutti un messaggio in cui dicevo loro che ero fiera di lavorare con persone così. Alcuni mi hanno risposto che era altrettanto anche per

loro, qualcuno non mi ha risposto e non era importante per me, perché non mi aspettavo nulla da quell'sms; mi era venuto dall'anima ed era espressione della mia gioia. Il giorno dopo era bello sentire l'energia positiva tra noi».

Questo è il livello 3, quello della felicità incondizionata: qui scegliete a partire dal nuovo che diventate, non siete più condizionati dalla risposta esterna, siete completamente felici,

integri, presenti, luminosi per il solo fatto che ci siete ed esprimete un altro tassello della creazione.

Nessuno può farti sentire infelice se tu non glielo consenti.

Franklin Delano Roosvelt

La scelta diventa espressione della vostra libertà e voi siete autori della vostra realtà.

Come disse Lev Tolstoj, «il segreto della felicità non è di far

sempre ciò che si vuole, ma di voler sempre ciò che si fa».

Tra l'altro, la stessa frase viene citata e un poco rimaneggiata da Fabio Volo quando scrive: «Comunque la felicità non è che sia fare sempre quello che si vuole, semmai è volere sempre quello che si fa».

A questo livello siete nel pensiero corticale superiore, nel dominio della corteccia prefrontale.

Lo straordinario salto che fate è legato allo sviluppo di un quarto cervello, oltre ai tre di MacLean, che è appunto la corteccia prefrontale, la chiave neurofisiologica dell'illuminazione.

Essa è associata alle funzioni cerebrali più elevate, al pensiero creativo, alla musica, all'invenzione, al ragionamento anche scientifico ma innovatore e originale, al nostro senso dell'ideale, alla capacità di disegnare il futuro con l'iniziativa

personale.

Quando la nostra corteccia prefrontale si risveglia, siamo, come dice Eckhart Tolle, «nel mondo ma non del mondo». Possiamo sviluppare le forme più elevate di intelligenza, creatività, empatia e compassione restando contemporaneamente radicati nella realtà del quotidiano.

Tuttavia, se la corteccia prefrontale non viene sviluppata in

modo integrato con gli altri sistemi già citati, ovverosia non si raggiunge la sinergia cerebrale, potreste trovarvi spaesati nella realtà, allora sarete più loquaci per quanto riguarda la fisica quantistica, lo yoga, la massoneria, l'illuminazione o la reincarnazione, ma meno abili nel gestire il vostro profilo su LinkedIn o lavorare e relazionarvi correttamente.

Questo è quello che accade in termini coscienziali nelle psicosi e in tutte quelle situazioni nelle quali è

stato fatto molto lavoro di tipo spirituale ma senza le corrette cautele ed elaborazioni a livello emotivo.

In realtà, nel livello 3 voi accendete la corteccia prefrontale e la risvegliate, ma in uno stato di sinergia con le altre parti del vostro cervello, in modo da farle agire in concerto tra loro.

Nel livello 3 voi siete contemporaneamente ben consapevoli sia della vostra situazione finanziaria sia dei vostri rapporti amorosi, ma

sapete che tutto è un riflesso di voi stessi e lavorate su di voi per manifestarvi sempre meglio.

Siete dunque nello stato di flusso, fluite in un costante presente che si rinnova. Il vostro focus è sul presente. Avete fatto davvero pace con il passato e non attendete con ansia il futuro, non avete paura del futuro, perché sapete perfettamente che lo create voi, nell'eterno presente in cui esistete.

A questo livello non parlate più di

sincronicità ma di creazione istantanea, conoscete l'*entanglement* e tutte le leggi fisiche che spiegano i fenomeni animici dell'invisibile.

In questo senso praticate la "magia", che altro non è che una tecnica così raffinata e sottile che non si vede, e siete nel campo di ciò che accade spontaneamente.

A questo livello non parlate più di guarigione perché capite che essa è figlia della dualità con la malattia.

A questo livello osservate tutto in

termini di maggiore o minore Coscienza, maggiore o minore "unione".

Allora la malattia è frutto di una mancanza di Coscienza, di una separazione dal vostro vero Essere, dall'Essere.

In questo senso, calza perfettamente l'idea della medicina sciamanica che vede nella malattia l'esito di una perdita di un pezzo della propria anima e quindi della frammentazione interna, della

separazione.

Allora guarire al livello 3 per voi significa amarvi e amare.

E tra amare e amarvi non c'è differenza perché *tutto è Uno* e tutto è perfetto così come è.

Non dovete più guarire, dovete riconoscere che siete e amarvi completamente.

Guarire è l'amore incondizionato, essere e amare incondizionatamente sono la stessa cosa.

Al livello 3 risuonano meravigliose la poesia e le parole di Tich Nath Hanh: «La pace è ogni passo. Il fulgido sole rosso è il mio cuore. Ogni fiore sorride con me. Quanto verde rigoglio tutto intorno! Com'è fresco il soffio del vento! La pace è ogni passo. E fa gioioso il sentiero senza fine».

4.3. PERDONO E POTERE

Fino a che rimaniamo nel ruolo della vittima abbiamo in mente una sola cosa; far fuori il messaggero. E così ci perdiamo il messaggio!

Colin Tipping

Non c'è nulla, che io conosca, di

più potente del perdono per guarire e liberare dalla sofferenza.

Non c'è nulla, che io conosca, di più potente del perdono per farvi recuperare potere sulla vostra esistenza.

Perdono verso qualcuno che ci ha ferito, perdono verso qualcuno che ci ha lasciato, perdono verso noi stessi, per ciò che abbiamo fatto o non fatto, perdono verso la vita che ci ha fatto soffrire, perdono verso il destino che ci ha trattato duramente, perdono

verso Dio per non aver ascoltato le nostre preghiere… perdono per la perdita di un amato, perdono per l'amore che non abbiamo ricevuto, per l'amore che ci siamo negati, per aver tradito noi stessi, per non esserci curati di noi…

Alcuni di noi credono in Dio, altri nel destino, altri nel diavolo, altri nel caso… così un evento o una condizione che ci mette alla prova può essere interpretato come una punizione inspiegabile da parte di

Dio, come una sfortuna, come una trama malefica, come l'espressione del nonsenso dell'esistenza umana ecc…

Sono credenze che ciascuno di noi ha, spesso senza averne neppure coscienza.

Si può credere a quello che si vuole, o avere credenze senza neppure rendersene conto, oppure scegliere di coltivare credenze che liberino dalla sofferenza o accrescano il proprio potenziale.

Personalmente credo che la prova, qualsiasi prova, sia un'opportunità di crescita.

Conosco cosa significa vivere l'esperienza della perdita, della crisi, dell'impotenza; in quella esperienza ho scoperto che esisteva una domanda che potevo pormi: «Che cosa posso imparare come essere umano da questa esperienza?».

Per questo, spesso, il trauma rivela le radici della forza e nel mezzo del

più gelido inverno, come scrive Victor Hugo, si scopre di avere nel cuore un'invincibile estate.

Per questo il trauma è apprendimento e per questo il dolore, perlomeno finché siamo totalmente immersi in questa dimensione terrena e carnale che ci troviamo a vivere, è nostro malgrado un potente maestro.

Per imparare, tuttavia, abbiamo bisogno di passare attraverso un tunnel emotivo e ho imparato, nella vita e nella professione, che questo

tunnel è il processo del perdono.

Il perdono è dunque soprattutto una guarigione dell'ego.

L'ego, il nostro io, la nostra mente critica o razionale funziona sui principi dell'avere, del competere e della separazione. Ciò che conta è il possesso dei beni o delle persone, il successo o il risultato; si vive come entità separate, separate dagli altri, separate da Dio, separate da coloro che sono assenti o non ci sono più…

Il perdono sposta letteralmente il

nostro essere alla dimensione del sentire e dell'amare. L'amore è soprattutto unione, sintonizzazione, condivisione universale e in questo senso è l'opposto della solitudine.

Molte persone ritengono di saper perdonare e vivono nella illusione di farlo, ma non esiste, secondo le parole di Rosenzweig, un «perdono a basso prezzo». Ricordo la prima volta che sentii queste parole… «Non esiste un perdono a basso prezzo»:

mi trovavo a un *immersion course* di ISTDP con Jon Frederickson, autore dello splendido libro *Co-creating change* e fu proprio lui ad aprire il discorso sul perdono.

Ricordo ancora la potenza che quelle parole ebbero su di me: mi fu chiaro d'improvviso il punto d'arrivo di ogni terapia degna di questo nome. Era il perdono.

Ma quale perdono?

Cos'è davvero il perdono?

Forse possiamo cominciare col dire cosa il perdono non è. Non è il perdono mentale, per esempio.

Il perdono mentale non è vero perdono, poiché si sviluppa nel pensare e non nel sentire.

Quante volte sentiamo dire «non importa, lascia andare, non ci puoi fare nulla, devi accettare…»?

Siamo realistici, questo può funzionare con uno sforzo di volontà, ma questo sforzo, per quanto grande sia, finisce con l'esaurirsi e lasciare

il posto a un vuoto più grande; oppure, se la volontà è dotata di enorme energia, può continuare a profondersi in questo sforzo, ma al prezzo di indebolire il sistema, di prosciugarlo man mano. Questo sforzo, presto o tardi, finisce per tradursi in una malattia, presumibilmente nel corpo, dove si annidano le emozioni inespresse, le rabbie silenziose, le lacrime non piante, le parole non dette, fino a massificarsi a volte anche in un

tumore, come anche l'odio per se stessi e l'incapacità di provare compassione per i propri bisogni.

È stato davvero incredibile vedere come in tante persone che avevano un tumore e che sono giunte da me, anche inviate da Servizi di Oncologia, il nodo centrale fosse non solo la presenza di un trauma psichico ed esistenziale subìto, ma anche il tipo di difese che costoro avevano messo in atto.

In tutti i casi, la difesa dalle proprie emozioni, dalla propria rabbia, dal proprio dolore era stata quella della repressione emotiva e dell'autoattacco.

In tutti i casi con patologie tumorali e giunti alla mia osservazione, il meccanismo prevalente era stato proprio quello del reprimere fino a non sentire i propri sentimenti, fino a negarne l'esistenza e, qualora questi fossero emersi, rivolgerli contro di sé,

attaccandosi duramente, criticandosi o svalutandosi.

Questo è l'esatto contrario del perdono come lo intendiamo in termini di guarigione interiore.

Questo perdono accade infatti quando attraversiamo completamente il nostro sentire, senza sconti alla rabbia, all'odio, al dolore provati, appunto non "a basso prezzo", e poi, da quella fase di denuncia, di attacco, di esternazione, giungiamo all'amore

per noi stessi, per gli altri, e alla gratitudine per quanto abbiamo appreso da ciò che è accaduto.

Capite che questo perdono è ben oltre il concetto corrente che di solito ne abbiamo.

D'altro canto, nonostante il tema del perdono sia stato da sempre dibattuto nei domini appartenenti alla filosofia e alla religione, è solo negli ultimi dieci anni che la ricerca scientifica sta indagando sulle

potenzialità terapeutiche del perdono e che esso è stato affrontato in una prospettiva psicoterapeutica.

Probabilmente questo "ritardo" è stato anche legato all'impronta religiosa che il costrutto del perdono porta con sé.

Oltretutto, alcuni studi indicano che, sebbene le religioni, e in particolar modo il cristianesimo, forniscano in fondo delle linee guida rispetto a una pratica morale come il perdono, chi è praticante di fatto non

riesce a perdonare le offese subite più di quanto faccia chi praticante non è.

È stato grazie alla più moderna prospettiva psicologica positiva, finalizzata a individuare in una terapia più i punti di forza di un individuo che i punti di debolezza, che l'attenzione si è indirizzata al perdono.

Studi scientifici infatti hanno dimostrato che di fronte alle prove e alle difficoltà della nostra esistenza,

uno dei principali punti di forza e resilienza, ovvero la capacità di resistere e superare un trauma, è proprio la propensione al perdono.

In questo senso il perdono si configura come una vera e propria abilità, utile a migliorare la qualità della vita e a potenziare le capacità personali di resistenza e adattamento, una competenza che tradizionalmente veniva concepita solo come eticamente desiderabile, in termini morali e religiosi, ma senza che se ne

considerasse il valore in termini di cura, guarigione, potere e realizzazione personale.

Invece, oggi, le evidenze sono moltissime.

Studi sperimentali hanno dimostrato che la concessione del perdono determina nella vittima un maggior benessere, sia fisico sia psicologico, indipendentemente dalla oggettiva gravità dell'offesa.

Che si tratti di amore tradito o di

amicizia offesa, il perdono è una delle migliori medicine per guarire la ferita. Più della vendetta, infatti, consente di guardare avanti con serenità e superare il trauma. Secondo alcuni studi, il perdono agisce anche diminuendo i rischi di depressione che derivano dallo stress del continuo rimuginare sull'offesa subita e sulle possibili ritorsioni.

La ricerca suggerisce che chi è in grado di perdonare ha una pressione arteriosa più bassa, un sistema

immunitario più forte, riferisce minori livelli di stress, solitudine e depressione, una migliore qualità del sonno e un minor utilizzo di farmaci.

Per contro, la ruminazione mentale sugli eventi che ci hanno visto come vittime di un torto, mantiene in noi quelle emozioni e quei pensieri intrusivi negativi legati all'offesa, in primo luogo la rabbia, non facendo altro che amplificare la nostra sofferenza.

Anche il desiderio di vendetta, al

contrario di ciò che si potrebbe pensare, prolunga il nostro malessere.

Del resto è ormai assodato che il risentimento cronico, in concomitanza con sentimenti di impotenza e stati di passività, ovvero quelle situazioni stagnanti nelle quali mastichiamo ostilità e non facciamo nulla per sanare la situazione, sono alla base di molte patologie somatiche, tra cui anche i tumori.

Proprio uno studio italiano ha scoperto che cosa succede nel nostro cervello quando scegliamo di perdonare un'offesa: lo ha fatto di recente un gruppo di ricercatori dell'Università di Pisa, guidati da Pietro Pietrini.

A dieci volontari, cinque maschi e cinque femmine, è stato chiesto di immaginare varie scene in cui subivano un torto da parte di qualcuno. Poi sono stati invitati, sempre immaginando, a perdonare,

oppure a dar fuoco al risentimento aggiungendo, per rendere il tutto più realistico, anche alcune spiegazioni che alleggerivano o aggravavano, per così dire, la posizione dell'autore dell'offesa.

Mentre erano impegnati in questo sforzo di immaginazione, il loro cervello è stato studiato con la Risonanza Magnetica funzionale.

A quanto pare, il perdono mette in moto una complessa attivazione cerebrale che include la corteccia

prefrontale dorsolaterale, la corteccia del cingolo, il precuneo e la corteccia parietale inferiore.

Se ben ricordate dal capitolo relativo alla *mindfulness emozionale*, queste sono proprio le aree dell'integrazione e delle funzioni mentali superiori.

La corteccia prefrontale si attiva quando diamo un particolare significato cognitivo a un'esperienza vissuta, per esempio quando interpretiamo un licenziamento come

un fallimento o un'ingiustizia, oppure un'opportunità di cambiamento.

Nell'atto di perdonare, si realizzerebbe un simile processo di rivisitazione dell'esperienza, che da negativa assume una coloritura positiva. La corteccia parietale inferiore è stata invece di solito associata all'empatia, mentre il precuneo, secondo altri studi, si attiva quando ci si deve mettere nei panni dell'altro.

Lo studio indica che il perdono

affonda le proprie radici nel cervello e che si configura come un processo cognitivo articolato che può consentire all'individuo di superare stati emotivi negativi tramite la rivalutazione in termini positivi di un evento negativo.

Sicuramente perdonare nella vita reale è diverso, più complesso e probabilmente più doloroso che immaginare di perdonare in uno studio clinico, ma è molto probabile che i percorsi nel cervello siano gli

stessi elegantemente individuati in questo esperimento. Ci sono secoli di filosofia e di religione sull'argomento. E non è un caso che i finanziamenti per compiere questa ricerca siano venuti dalla Templeton Foundation, potente organizzazione interessata a trovare un terreno comune per scienza e religione. Il perdono, quindi, oltre a essere un comandamento evangelico, è una strategia dell'evoluzione.

Dunque, al di là di qualsiasi credo,

ci sono buone ragioni per imparare a perdonare.

Entriamo allora più nel dettaglio di cosa sia e cosa non sia il perdono.

È molto importante distinguere le differenze fra il costrutto di perdono e concetti affini, ma solo apparentemente sovrapponibili. Oltre a svincolare il concetto dalla dimensione esclusivamente religiosa, dobbiamo distinguerlo da altre dinamiche come lo scusare, il

giustificare, il dimenticare o il riconciliarsi.

PERDONARE NON SIGNIFICA DIMENTICARE

In realtà il ricordo dell'evento deve addirittura rimanere per essere occasione di riflessione e crescita ulteriore ogni volta che si sente il bisogno di farvi ritorno con la memoria.

Ciò che invece deve essere lasciato andare è la memoria emotiva associata all'evento.

Questo nodo emotivo, che ha come correlato neurofisiologico i circuiti del sistema limbico, di cui abbiamo già a lungo parlato, se non viene sciolto ha come effetto l'instaurarsi di uno schema di reazione agli eventi sulla base di un copione del passato, così che ciò che è irrisolto a livello emozionale ci continuerà a condizionare e indurrà una risposta istintuale ed emotiva a qualcosa che potrebbe essere gestito nel presente in modo totalmente diverso.

Dunque, innanzitutto, perdonare significa sciogliere l'irrisolto emotivo, non invece scordare l'evento vissuto.

PERDONARE NON SIGNIFICA SCUSARE O GIUSTIFICARE

Quando decidiamo di perdonare qualcuno, non dobbiamo affatto giustificarlo.

Spesso questa è una obiezione che mi viene posta dai miei pazienti con i quali comincio il lavoro del perdono e dico loro che hanno perfettamente ragione a non voler giustificare chi ha

causato loro del male. Anzi li invito a esprimere tutto ciò che provano, senza pietà, senza sconti, perché la prima fase del perdono si attua proprio venendo a contatto con la propria ferita, smettendo di reprimerla e facendola parlare.

PERDONARE NON SIGNIFICA NECESSARIAMENTE RICONCILIARSI

Nelle fasi successive del processo del perdono, assistiamo a uno spostamento quasi magico della prospettiva interna. Questo accade grazie al fatto che abbiamo completato la prima fase che ho descritto sopra, la fase della denuncia e dell'attacco.

È incredibile come, liberando le nostre emozioni, cominciamo a poter vedere ciò che è accaduto in un'ottica allargata, nella quale entriamo persino nella logica dell'altro e possiamo anche giungere a comprenderlo, nel senso etimologico d i *cum-prendere*, "prendere con", accogliere anche la sua logica e persino ringraziarlo.

Questo non significa che per forza ci riconcilieremo con lui o con lei. Possiamo perdonare chi ci ha fatto un

torto e molto serenamente scegliere di non ristabilire una relazione (affettiva, lavorativa o di altra natura), ma non perché nutriamo rancore, semplicemente perché con il nostro Sé sentiamo che non c'è più nulla da vivere in quella dinamica, che si è esaurita. E vi posso garantire che quando siamo in contatto con il nostro Sé, siamo perfettamente in grado di comprendere se è così.

PERDONARE NON SIGNIFICA NEGARE I PROPRI DIRITTI

Avendo lavorato per sette anni al Soccorso Violenza Sessuale e Domestica della Mangiagalli di Milano, e oggi proseguendo come Perito del Tribunale, mi sono spesso trovata a dover chiarire molto bene che intraprendere il percorso del perdono non rende inutili i

procedimenti legali o qualunque altro atto con cui difendiamo i nostri diritti legittimi, in quanto le conseguenze materiali di un'azione e l'assunzione della responsabilità da parte di chi l'ha commessa non hanno niente, niente a che vedere con il processo che noi compiamo dentro di noi e per noi stessi di progressiva liberazione da ciò che di quell'evento interiormente ci limita attraverso il dolore, la rabbia, il vissuto vittimistico o il desiderio di vendetta.

Noi perdoniamo per noi, per liberare noi stessi, e non per altro.

PERDONARE NON SIGNIFICA CHE L'ALTRO CAMBI

Spesso faccio scrivere una lettera all'inizio del processo del perdono rivolta alla persona che abbiamo deciso di perdonare e una al termine del processo.

Molte persone mi chiedono alla fine del lavoro se dovranno consegnarla alla persona. Di solito

rispondo con un'altra domanda e cioè perché mi stanno chiedendo questo.

Di solito viene fuori che sotto a quella domanda c'è ancora un piccolo residuo di attaccamento all'evento. Esiste, sotto sotto, ancora l'aspettativa che il perdono che abbiamo deciso di dare cambi l'altro o che l'altro comprenda quanto siamo "buoni".

Non perdoniamo per questa ragione. Ma solo per sentirci davvero liberi dalle nostre emozioni negative

e dalla sofferenza e per riprendere in mano noi stessi e il potere sulla nostra esistenza.

Il perdono è la nostra opportunità di crescita, che l'altro può cogliere o meno, ma se abbiamo compiuto il perdono davvero, questo non ci interessa più.

PERDONARE NON SIGNIFICA LASCIARE IMMEDIATAMENTE LA COLLERA

Non è affatto detto che il perdono possa avvenire in un batter d'occhio, non appena avete deciso di farlo perché ne avete compreso il concetto.

Come sapete, al di sotto della vostra corteccia prefrontale, che è in effetti la depositaria delle funzioni mentali superiori tra cui anche la

capacità di perdonare, le memorie del sistema limbico e le memorie implicite nel corpo agiscono e sono vive e più rapide del vostro pensiero nel farvi reagire. Per questa ragione è importante tutto il lavoro di guarigione emozionale di cui abbiamo parlato nelle precedenti parti del libro.

Ci sono persone infatti che possono accedere direttamente alla fase che io chiamo *beyondness*, cioè la fase dell'oltre, dove pratichiamo

direttamente il perdono, parliamo di anima e lavoriamo con la psicologia positiva sui valori della gratitudine e dell'amore incondizionato. Persone per le quali è già chiaro che esistono diversi livelli di felicità in base ai diversi livelli di coscienza che hanno raggiunto.

Ma ci sono anche persone, e sono ancora molte, e non c'è nulla di male in questo, che portano profonde ferite emotive nella loro storia, che hanno ancora molta difficoltà a entrare in

contatto con le loro emozioni e si sentono in colpa quando percepiscono sentimenti di rabbia o rancore… Ebbene, il perdono vero e completo richiede del tempo e non dobbiamo colpevolizzarci per questo. Si tratta di un processo, ciò che conta è cominciarlo, il resto verrà man mano.

Oltretutto va anche detto che, in fondo, il processo del perdono è infinito.

Io amo paragonare il perdono a

una fonte alla quale possiamo accedere e dalla quale ogni volta vediamo sgorgare acqua sorgiva fresca e risanante. Una fonte inesauribile cui accediamo ogni volta, trovando acqua nuova da far scorrere dentro di noi.

Vediamo dunque cosa è essenzialmente il perdono.

PERDONARE SIGNIFICA RISANARE IL VISSUTO EMOZIONALE

Questo è il cardine terapeutico del processo: come abbiamo già detto, ciò che accade è la riparazione di tutte le memorie emozionali negative connesse a un evento, che ci tengono ancorati e prigionieri dell'evento stesso.

Con il perdono ripuliamo le

memorie emotive e anche le memorie cellulari, modificando letteralmente la materia visto che, come già sappiamo, le emozioni si traducono in eventi neurovegetativi che hanno una ricaduta sul corpo.

Con il perdono siamo davvero finalmente liberi dalla rabbia, dal dolore e da qualsiasi forma di sofferenza.

Perdonare significa assumersi la responsabilità, non più la colpa,

della propria vita e di sé.

Responsabilità in latino significa *responsum abilitas*, "capacità di rispondere", di dare una riposta alla vita.

Perdonare significa che impariamo a essere responsabili di noi stessi, ad abbandonare le aspettative verso gli altri e a smettere di coltivare l'illogico presupposto che gli altri debbano comportarsi come noi riterremmo giusto. Siamo noi i responsabili delle nostre relazioni e

dello svolgersi della nostra vita ed è giusto assumercene vantaggi e svantaggi, cessando di fare le vittime.

Con il perdono comprendiamo profondamente gli schemi mentali, spesso limitanti e negativi, con cui abbiamo fino a quel momento gestito gli eventi della nostra vita, decidiamo di assumercene la responsabilità e di mutarli per il nostro bene.

Un punto chiave di questo passaggio è che comprendiamo come

il senso di colpa non abbia alcun valore, anzi come esso ci abbia spesso trattenuto nella passività e nel non fare nulla per cambiare la situazione, e come il senso di colpa sia complementare al senso vittimistico.

Comprendiamo che soltanto dall'accettazione di noi, che è l'opposto del senso di colpa, potrà scaturire la vera possibilità di mutare ciò che di noi vediamo aver dato origine alla nostra sofferenza.

PERDONARE SIGNIFICA DONARE AL PADRE E LASCIARE ANDARE

In un'accezione spirituale possiamo considerare il perdono come un atto di "donare al Padre", cioè donare a Dio = riportare tutto al Superiore. Questa accezione deriva da un gioco di parole evidenziato da Appél Guéry, un esoterista francese, secondo cui *pardonner* ("perdonare"

in francese) ha un'assonanza con *père donner* ("padre donare"). Il vero perdono sarebbe quindi un rimettere completamente nelle mani di Dio, inteso anche come coscienza superiore, gli eventi che ci hanno segnato e le persone coinvolte.

Rimettere in mani divine tutto ciò che ci è accaduto, in termini psicologici significa lasciare andare, astenerci dal giudizio e approcciare il concetto di un ordine delle cose più grande e di una legge di causa ed

effetto (o “legge del *karma*”) secondo la quale nulla è a caso, tutto ciò che accade ha un senso e noi abbiamo l’opportunità di risanarci proprio accettando ciò che è accaduto come occasione per comprendere e per incrementare la consapevolezza, unica vera forma di esistenza.

PERDONARE SIGNIFICA IMPARARE AD AMARE DAVVERO SE STESSI

Gli unici, veri, primi destinatari del perdono siamo noi stessi. Infatti, quando facciamo questo processo, incontriamo finalmente la *selfcompassion*: comprendiamo e sentiamo che meritiamo la nostra compassione e il nostro amore anche per quando non abbiamo saputo

gestire una situazione.

Che abbiamo subito del male o che l'abbiamo provocato, che sia stato involontario o involontario, meritiamo la nostra accoglienza misericordiosa, dove la misericordia è intesa proprio come dovrebbe essere, cioè come "cuore" (in latino cor, cordis) per le parti misere di noi.

Capite che questo significa lasciare la logica molto materialista della giustizia retributiva ed elevarsi

alla logica che potremmo definire divina, nel senso di spirituale, oltre la logica terrena, di giustizia come comprensione, apprendimento, trasformazione, come logica di perfezione spirituale.

E, credetemi, questo accade, è accaduto a me e alle tante persone che hanno fatto questo percorso con me.

È straordinario che una cosa così grande sia in verità così alla nostra portata.

Imparare ad amarsi e accettare i propri sbagli è il primo passo per correggerli: comprendiamo che, sia ostinarsi a negare orgogliosamente i nostri errori, sia abbattersi disperatamente su di essi accusandoci, sono entrambi segni di immaturità.

Perdonare allora significa affrontare davvero ciò che è stato e ciò che è. Perdonare è diventare grandi.

PERDONARE SIGNIFICA RECUPERARE IL POTERE PERSONALE

Mano a mano che perdoniamo, cominciamo a comprendere che la rabbia, il rancore, il desiderio di vendetta in realtà tengono noi ancorati al passato e ci derubano di energie preziose per disegnare il nostro presente.

Così facendo, in fondo,

continuiamo a dare a chi ci ha fatto del male il potere di condizionare ancora il nostro umore, il nostro stato d'animo, il nostro benessere o malessere.

Questa è una delle ragioni per cui, per esempio, ai tempi del mio lavoro con il Soccorso Violenza Sessuale non amavo i gruppi di autoaiuto per vittime: spesso divengono una occasione per parlare della propria condizione di vittima, il che equivale a non poter mai lasciare andare

quella identità e a sentirsi comunque costantemente deboli, perché appunto vittimizzati da qualcuno.

Questo passaggio è molto delicato e potrebbe scatenare la rabbia di chi è stato grandemente ferito e terribilmente offeso.

Come già ho detto, la rabbia, il dolore, la sofferenza debbono trovare nella prima fase del perdono tutto lo spazio e l'accoglienza che meritano, ma se tale fase è ben condotta – e per questo potrebbero essere necessari

percorsi di guarigione emotiva come la ISTDP e percorsi di guarigione energetica come EMDR, EFT, PSYCH-K® – sarà la persona stessa naturalmente a vedere come sia sua la responsabilità di continuare a sentirsi vittima, e dunque a esserlo anche nel presente, o di lasciare andare e riprendersi il proprio potere.

Quando questo accade, accadono cose straordinarie, comprese guarigioni che potrebbero sembrare anche miracolose, con mutamenti

completi della persona.

In realtà, questo accade perché quando smettiamo di delegare ad altri il compito di renderci felici o sereni, recuperiamo tutto il nostro potere personale, che è veramente alto quando è pienamente espresso.

Arriviamo a quel punto a poter comprendere da dentro, con il nostro sentire, la profonda verità di leggi spirituali che ci dicono che ogni cosa che accade è perfetta per arricchirci e crescere e che siamo in verità qui

per apprendere e costantemente e progressivamente manifestare questa scintilla divina.

Perdono, dunque, non significa porgere l'altra guancia e non significa nemmeno ripetere lo stesso errore due volte, perché questo significherebbe che non c'è stato apprendimento e non si è cresciuti abbastanza. Perdono significa che si compie un notevole cambiamento nel modo di percepirsi e di percepire le

ferite ricevute, le persone o gli eventi che le hanno causate. Questo produce un enorme cambiamento nel subconscio e una improvvisa e intensa apertura dell'essere.

Perdono non significa condonare ciò che è successo, percepire come buono un qualcosa che è stato cattivo o come bello un qualcosa che è stato brutto, e neppure dimenticare; il processo del perdono è l'attraversamento profondo dei sentimenti interni, è riviverli in tutta

la loro forza e al massimo della loro intensità per poi liberarsene, per liberarsi della sofferenza e non doverne più essere feriti.

Nulla è cambiato di ciò che è accaduto, tranne la persona che lo ha vissuto, e quando il processo del perdono è completato, i benefici sono immediati, si avvertono nel tempo di un respiro, un respiro che di solito diviene istantaneamente leggero e sollevato.

La fase più potente del processo giunge con il perdono di sé: questo percorso conduce a una vera e propria riorganizzazione della mente subconscia e del cervello emotivo.

Niente libera e solleva quanto l'affrontare il proprio senso di colpa e vedere e sentire come le proprie parti che hanno commesso errori siano state parti che tentavano la protezione e la difesa del sé: da uno stato di separazione interna, di frammentazione in parti, si giunge

alla ricomposizione e all'unione interna, ed è allora che quella stessa parte protettiva retrocederà e smetterà di ostacolare le esperienze dolorose che portano a una crescita personale.

Per dirla alla maniera Junghiana, attraverso il perdono non solo vediamo la nostra *ombra*, ma scopriamo che possiamo recuperare il potere che in essa risiede, perché solo attraverso l'accettazione e l'integrazione di questa parte siamo

davvero e pienamente noi stessi.

È allora che si apriranno strade nuove e nuove traiettorie di cambiamento. È allora che si può sentire di amare ancora la vita e voler cercare ancora la felicità.

Come potrete immaginare, non sono molti i casi in cui, dopo un trauma in generale, il perdono avviene spontaneamente. Di solito, piuttosto, esso necessita di essere aiutato a realizzarsi, come la

levatrice aiuta il bambino a nascere nella maieutica socratica.

Esistono molte tecniche per sciogliere il peso emozionale di un evento, per “pulire emozionalmente” un vissuto del passato. Certamente la ISTDP e le tecniche energetiche di cui ho precedentemente parlato si rivelano altamente efficaci in questo senso, poiché si focalizzano sull’accesso diretto alle emozioni, sulle percezioni corporee collegate al vissuto emotivo e sull’apertura dei

canali inconsci del sentire, piuttosto che sulla interpretazione intellettuale e sul pensiero teorico. In questo modo sono in grado di condurre a una riorganizzazione vera e propria di alcune regioni cerebrali denominate sistema limbico e connesse alla corteccia cerebrale prefrontale. Queste regioni costituiscono il cosiddetto “cervello emotivo”, che presiede a molte funzioni essenziali per la vita psichica e somatica.

Certamente queste tecniche

prevedono che instauriate un rapporto diadico con un terapeuta per un po' di tempo. Certamente se si è già presentato un disturbo psicologico o fisico, è importante che siate assistiti in questo percorso.

Lavorando con il perdono integrato alle tecniche di psicoterapia, mi sono resa conto di quante applicazioni cliniche esso abbia, sia nella forma del perdono interpersonale sia in quella del perdono di sé, e di come

esso sia davvero uno strumento di guarigione anche per disturbi francamente psichiatrici, come il disturbo ossessivo compulsivo, i disturbi di personalità, tra cui anche i l *borderline* e la depressione. Ultimamente sto dedicandomi anche al perdono nelle psicosi, lavorando soprattutto con i genitori dei pazienti schizofrenici.

È stato davvero bello ritrovare molto di ciò che quotidianamente sperimento condiviso anche da due

terapeuti di orientamento cognitivista, Francesco Mancini e Barbara Barcaccia, autori del bellissimo libro per addetti ai lavori *Teoria e clinica del perdono*. Con loro condivido la lettura trasversale del perdono in diverse realtà del disagio psichico.

Nel disturbo ossessivo compulsivo il ruolo del perdono è fondamentale per affrontare e superare l'eccessivo senso di colpa che queste persone vivono e che è all'origine di quelle ossessioni che altro non sono se non

contenuti mentali che servono a minacciare, ammonire e segnalare il rischio di violazione della norma, così che la persona è costretta ad agire azioni ripetitive, le compulsioni, volte a prevenire, contrastare o neutralizzare tale rischio.

Aiutare la persona a perdonare la naturale possibilità di errore che esiste nella vita di ognuno di noi costituisce qui il cardine della guarigione. Il perdono del sé, della

propria imperfezione diviene il fulcro della liberazione da ossessioni e compulsioni.

Nella depressione il perdono è uno snodo fondamentale della guarigione, il perdono di sé, il perdono del senso di colpa e della rabbia sottostante, che da Freud in poi sappiamo abitare nello stato anergico della persona depressa.

Perdonare se stesso per la propria rabbia profondissima, perdonare la propria depressione stessa, è la

guarigione.

Avete tuttavia compreso che il perdono interessa tutti noi, anche se non stiamo vivendo l'esperienza di una malattia grave, sia essa psichica o somatica.

Avete ben chiaro che il perdono permette di raggiungere un grado elevato di armonia interiore e di equilibrio personale; attraverso il perdono contribuiamo certamente a creare un mondo migliore, ma

innanzitutto ci prendiamo cura di noi stessi e impariamo ad amarci, infatti il perdono è un atto che serve soprattutto a chi lo applica e solo in seconda battuta a coloro verso i quali è indirizzato. Mediante il perdono il peso emotivo del passato viene abbandonato per sempre e smette di ripresentarsi per inquinare il presente: i rancori svaniscono, si ripristina l'equilibrio psicologico, si libera l'altro dalla colpa, si scioglie un legame di sofferenza e si torna ad

aver fiducia della vita.

Grazie alla pratica del perdono contribuiamo dunque a creare un'umanità migliore e sono certa che se lo insegnassimo ai bambini in questi termini, probabilmente nel giro di una sola generazione il tasso di conflittualità relazionale, sociale, familiare si ridurrebbe grandemente.

Esistono dunque delle tecniche che potete provare anche ad attuare voi stessi o facendo percorsi di crescita personale attraverso seminari

esperienziali.

Poiché siete giunti a questa parte del libro, siete ormai consapevoli che esiste un "oltre" la malattia, che è il percorso verso la felicità, e avete già compreso che il perdono ne è parte integrante.

Per questo, se – dopo aver visto il modo in cui i vostri pensieri, le vostre credenze e le vostre emozioni influenzano la realtà materiale – ora volete affrontare il concetto

dell'autoresponsabilità attraverso la pratica del perdono, desidero darvi gli spunti anche per un lavoro personale.

Se potete concordare (ora o tra un po') con la logica del vostro potere personale sulla vostra realtà, potere che deriva dall'assumersi la responsabilità di voi stessi e dalla capacità di lasciare andare, allora il perdono diventa la cosa più logica che esista.

Questo non significa che da ora in

poi sarete sempre in grado di applicarlo facilmente, almeno non subito, ma che avrete gli strumenti per riflettere sulle situazioni di vita in un modo completamente nuovo e sano.

Potete decidere di fare gruppi di Respirazione Circolare (nelle sue varie forme: *Rebirthing*, *Vivation*, Respiro Olotropico), molto efficaci per attivare in voi il processo del perdono, o di praticare

Ho'oponopono, che si pratica da soli e che si abbina egregiamente con i concetti del perdono.

Vediamo anche un paio di altre tecniche, meno conosciute, che sono molto interessanti e che possono essere praticate da soli.

Potete decidere di usare il potere del Pensiero Positivo: allora provate ad applicare la cosiddetta Dieta del Perdono, che prevede di scrivere 70 volte per 7 giorni la frase «Io

perdono completamente (me stessa/o, oppure mio padre, mia madre, il mio compagno, la mia compagna ecc…)». Ogni settimana deve essere dedicata a un singolo soggetto; vi sarà risuonato un preciso riferimento biblico… Pietro pone a Gesù questa domanda: «Signore, quante volte dovrò perdonare al mio fratello, se pecca contro di me? Fino a sette volte?». E Gesù gli rispose: «Non ti dico fino a sette, ma fino a settanta volte sette» (Mt 18, 21-22).

In effetti la tecnica è stata estrapolata proprio da questo passo.

Come sempre, e ormai lo sapete, il mio approccio vuole essere neutrale e ateoretico, perciò ritengo che ogni tecnica sia buona se sentite che vi aiuta, indipendentemente dal filone di appartenenza.

Molto efficace è anche la tecnica della Ricapitolazione, che insegno nei miei corsi e che deriva dagli insegnamenti di Don Juan a Carlos

Castaneda. Si tratta in pratica di eseguire una respirazione consapevole fatta da lunghe esalazioni, mentre la testa esegue una rotazione – dolce e lenta – da destra a sinistra, e da lunghe inalazioni eseguite riportando la testa indietro, da sinistra a destra. Don Juan definiva questo atto di muovere la testa "ventilare l'evento" perché il tutto deve essere eseguito ripercorrendo mentalmente l'evento o la persona su cui vogliamo lavorare.

Nella mia esperienza questa tecnica, se praticata per un tempo sufficiente di almeno una ventina di minuti, può smuovere molte emozioni e si possono avvertire anche sensazioni fisiche (per esempio giramenti di testa, nausea o mal di stomaco). Questo spesso indica che si sta effettivamente smuovendo qualcosa, tuttavia consiglio di non praticarla la prima volta da soli.

Infine non potete trascurare di

leggere due libri meravigliosi sul tema che contengono anche tecniche di lavoro personale.

Si tratta de *Il Perdono Assoluto* di Colin Tipping e *I sette passi del perdono* di Daniel Lumera.

Tipping ha sviluppato il Perdono Assoluto nella sua pratica clinica come ipnoterapeuta. Lavorando in particolare sui malati di cancro si è reso conto che la mancanza di perdono era quasi sempre presente nei propri pazienti e così, assieme

alla moglie, ha messo a punto una potente metodologia, il Perdono Assoluto, il cui omonimo libro è stato pubblicato nel 1997 e oggi esistono "Istituti per il Perdono Assoluto" in varie nazioni del mondo.

Il concetto cruciale del libro, che apre l'orizzonte al livello più spirituale del perdono, riguarda l'idea che tutto ciò che incontriamo nella nostra vita è necessario al nostro risveglio: anche la persona più odiosa o l'evento più terribile è stato

da noi “invitato” a comparire nella nostra esistenza.

Se siete già al livello 3 di coscienza che ho descritto prima, potete allora assumere questo punto di vista.

Se invece questo concetto dovesse essere al momento difficile da comprendere o da accettare, non importa, perché ciò che ho sperimentato nella mia pratica è che il percorso del perdono funziona anche quando non siamo ancora in

grado di accettarne tutte le implicazioni.

Molto utile, se volete lavorare con il livello più spirituale del perdono, è Il Foglio di Lavoro, presentato nel libro di Tipping, una sorta di questionario che ci accompagna nella pratica del perdono e che va compilato una o più volte, fino a quando sentiamo che ogni emozione negativa è stata rilasciata e che il nostro punto di vista è radicalmente

cambiato.

Queste le domande da porci di fronte a una situazione a cui vogliamo applicare il Perdono Assoluto:

1. Che cosa c'è di perfetto in ciò che mi sta accadendo?
2. Come si rivela tale perfezione?
3. Come posso cambiare la mia prospettiva in modo tale da riconoscere la perfezione insita in essa?

Il bello è che, anche se non riusciamo a comprendere le motivazioni profonde di una data esperienza, possiamo comunque provare ad aprirci all'idea della perfezione di ciò che è stato e di ciò che è; questo è più che sufficiente per avviare un profondo processo di guarigione e di risanamento.

Quando ci abbandoniamo veramente, non per rassegnazione o per impotenza ma per scelta di

lasciare andare i vincoli emotivi che ci tengono legati, allora non è raro che appaiano delle intuizioni in grado di mettere in luce le radici della sofferenza presente e il senso dell'esperienza in corso.

Uno studio sul perdono condotto dall'Università di Seattle ha evidenziato che più i soggetti si "sforzavano" di perdonare e più gli risultava difficile, mentre la serenità d'animo (descritta come "assoluta scomparsa di ogni forma di

risentimento") era conseguente alla scoperta di aver perdonato. Era l'atto di lasciar andare che permetteva di raggiungere l'obiettivo prefissato.

Anche nella versione di Tipping il perdono prevede delle fasi, come anche per Daniel Lumera. Dal mio punto di vista, che è soprattutto clinico e terapeutico, tendo a individuare semplicemente tre fasi, seguendo in fondo lo schema alchemico di *nigredo*, *rubedo*,

albedo:

1. L'accusa: è la fase in cui si contattano la rabbia, l'odio, l'umiliazione, la colpa, la vergogna, il desiderio della vendetta e così via. È la fase di *nigredo*, nella quale siamo a contatto con il piombo delle emozioni negative che ci ancorano al passato.
2. L'assunzione di responsabilità: è la fase nella quale accettiamo che siamo noi

gli artefici di noi stessi e che ora possiamo, se vogliamo, scegliere di lasciare andare e liberarci dal passato. Questa fase è in realtà la fase più difficile, è la fase di *rubedo*, nella quale dobbiamo letteralmente bruciare nella fornace della crescente consapevolezza la costante tentazione di sentirci vittime o carnefici, e quell'ego che vuole ancora applicare la legge del

taglione, «occhio per occhio, dente per dente».

3. L'amore incondizionato: siamo nella fase di *albedo*, dove il fuoco di *rubedo* lascia spazio alla luce bianca della pietra filosofale, della consapevolezza superiore che abbiamo raggiunto, della gratitudine per il passaggio potente che abbiamo compiuto e che magari non ci sarebbe stato se non avessimo dovuto affrontare tutta

quella sofferenza. Lì siamo nell'amore incondizionato, nella gratitudine e nel pieno, infinito potere che da questo deriva.

Riporto anche gli schemi delle fasi proposte da altri autori perché, come vedete, vi è una grande corrispondenza concettuale, a fronte di scansioni differenti.

Secondo lo schema presentato da Colin Tipping il processo del Perdono Assoluto avviene in cinque

fasi:

1. Raccontare la propria storia. In questa fase abbiamo una o più persone che accolgono il nostro problema.
2. Entrare in contatto con le emozioni. Permettersi di contattare il dolore è il primo passo verso la guarigione.
3. Far collassare la storia. La nostra interpretazione degli eventi deve crollare su sé

(rinunciare alla vittima).

4. Rielaborare la storia. Una nuova visione, spirituale, si affaccia per passare dal risentimento alla gratitudine.
5. Integrazione. Dopo la reinterpretazione degli eventi, la nuova consapevolezza deve arrivare fino alle cellule.

Nel libro, Tipping presenta anche una rielaborazione del processo in tre passi diffusa da Arnold Patent, il cui

scopo è insegnare a uscire velocemente dal ruolo di vittima, che all'inizio riemerge inesorabile non appena qualcosa ci va storto. Non appena percepiamo di stare per arrabbiarci o siamo innervositi da qualcosa che va storto, i passi da seguire sono dunque i seguenti.

Il primo passo sta nell'affermare a noi stessi, come semplice constatazione: «Guarda un po' cosa ho combinato!».

Questo per ricordarci che siamo noi a creare ciò che percepiamo nella nostra vita, anche quando sembriamo essere le vittime.

Il secondo passo prevede la frase: «Riconosco i miei giudizi e amo me stessa/o per averli espressi!».

Questo perché tra i nostri compiti nell'incarnazione c'è anche quello di accettare l'imperfezione come esseri umani.

Il terzo passo ci suggerisce: «Eccomi pronto ad accogliere la perfezione della situazione che sto vivendo!».

Questo per allenarci ad arrenderci al Divino! Anche se non ci è chiaro il senso dell'accadimento, è sicuro che un senso esiste.

Il quarto passo, e ultimo, risiede nell'affermazione: «Scelgo l'energia della pace!».

Questa è la naturale conseguenza

dei passi precedenti: accettando che la nostra interpretazione della situazione ha una realtà illusoria, e che la realtà sottostante è invece perfetta e sensata, possiamo accogliere l'energia della pace.

Oltre al testo di Tipping, non potete non leggere il prezioso libro di Daniel Lumera. Con Daniel è appena nata una collaborazione che si profila gravida di progetti straordinari. È stato davvero incredibile condividere

una completa sovrapponibilità del lavoro che lui instancabilmente conduce con la rete sovranazionale che è stato in grado di creare e portare avanti, con il mio lavoro di medico integrato.

Uno dei concetti chiave del perdono come lo intende Daniel è il fatto che il perdono sia un processo a multilivelli, che giunge persino al di sopra della coscienza individuale.

Il perdono sposta il luogo di

controllo all'interno e cambia la struttura della materia. Il perdono è uno strumento divino, che rende illimitata la nostra capacità di liberarci dalla nostra sofferenza, di qualsiasi natura essa sia. Siamo condannati alla felicità e non lo sappiamo.

Daniel Lumera

Daniel, che ama definirsi un mistico, si è formato ad Assisi, con Padre Anthony Elenjimittam, e parla

di una vera e propria scala di livelli di perdono che agisce su tutti i piani dell'essere, da quello fisico, cellulare, a quello emotivo, a quello più spirituale e infine a quello coscienziale.

I piani del perdono sono sette, come sette i passi per realizzarlo completamente. È davvero significativo come Daniel abbia potuto creare tecniche di perdono specifiche per ogni livello, come per esempio il perdono ciclico che

utilizza anche la respirazione, per il piano fisico, per le dimensioni più dense del conflitto, oppure il perdono solare per il livello coscienziale e così via…

Per questo stiamo disegnando progetti per portare il perdono negli ospedali, nelle carceri, tra gli *homeless*, nelle scuole… C'è molto da fare e siamo tutti chiamati a partecipare.

Ora che avete letto ciò che di

essenziale ritengo si debba conoscere per comprendere il ruolo terapeutico e creativo del perdono, spetta a voi decidere se è questo il momento buono per voi di cominciare.

Sappiate, infine, che su questo cammino potere davvero rischiare di scoprire che non avete limiti quando decidete di amare voi stessi.

Improvvisamente tutto si allinea, così come le particelle in un campo magnetico si orientano tutte secondo la direzione della forza che, come si

dice, informa il campo.

Avete davvero la capacità e il potere di liberarvi da ogni forma di sofferenza e scoprire, come afferma il fisico Capra che ho avuto l'onore di intervistare, che l'unica vera logica che governa l'universo è quella cooperativa, nella quale «più io sto bene, più tu stai bene».

Mano a mano che lavorerete con il perdono sentirete davvero aumentare il vostro benessere.

Sappiamo che il perdono agisce davvero sul comparto somatico, a livello delle coronarie, del sistema nervoso, del sistema cardiaco, del sistema immunitario, della salute mentale.

Capirete come la guarigione fisica non sia altro che un effetto collaterale di un passaggio interiore.

I blocchi si rilasciano, il corpo si alleggerisce e naturalmente crescerà anche la vostra consapevolezza.

In questo paradigma l'uomo è

causale nella sua realtà: essa dipende da ciascuno di noi, la tua realtà dipende da te.

Oggigiorno è molto diffuso quello che si definisce “turismo spirituale”: tutti conoscono la Legge dell’Attrazione, hanno letto The Secret, parlano di amore incondizionato, ma spesso non lo hanno davvero sperimentato.

Nel percorso del perdono ne farete profondamente l’esperienza e comprenderete cosa significa salire

agli stati superiori di coscienza. Sostanzialmente, quanto più praticherete il perdono, tanto più sarete in grado di restare al livello 3 di coscienza e quindi di felicità.

Quando una situazione esterna vi creerà dolore, dimenticherete la situazione esterna e interverrete sull'interno, e attraverso il perdono vi accorgerete che avete potere sulla realtà e sul dolore, e che più modificate l'interno più modificate l'esterno.

Per raggiungere i vostri obiettivi, di qualsiasi natura essi siano, compresi quelli materiali, cercherete semplicemente di essere più centrati.

Vi renderete sempre più conto che siete – che siamo – assolutamente causa e motore della nostra realtà.

Per citare ancora Lumera, il perdono sposta il luogo di controllo all'interno di noi stessi.

All'apice di questo percorso arriverete persino a dire «grazie» anche per il dolore.

Io l'ho sperimentato personalmente e aiuto quotidianamente altre persone a sperimentarlo.

Quando questo accade, le porte dell'autorealizzazione e della creazione della realtà si schiudono definitivamente e potrete lavorare anche per gli altri, senza che neppure lo sappiano, perché siete in coscienza di unità con loro e con tutto, comprendete appieno di lavorare per un campo unico di coscienza.

È straordinario come il percorso del perdono curi a tutti i livelli.

A livello fisico agiscono i farmaci, a livello energetico l'agopuntura e tutte le medicine complementari, a livello emozionale la psicoterapia, a livello spirituale la preghiera e la meditazione e così via. Il perdono può ricomprendere tutti questi passaggi.

Quando perdonate, decidete di amarvi, e succede che potete davvero guardare con amore voi stessi.

Come dice Carl Rogers, «quando una persona capisce di essere sentita profondamente, i suoi occhi si riempiono di lacrime. Io credo che, in un senso molto reale, pianga di gioia. È come se stesse dicendo: "Grazie a Dio, qualcuno mi ascolta. Qualcuno sa cosa vuol dire essere me"».

Questo è ciò che accade in voi, questo è sperimentare una qualità dello spirito.

La nostra paura più profonda non è di essere inadeguati. La nostra paura più profonda è di essere potenti oltre ogni limite. È la nostra luce, non la nostra ombra, a spaventarci di più. Ci domandiamo: «Chi sono io per essere brillante, pieno di talento, favoloso?». In realtà chi sei tu per non esserlo? Siamo figli di Dio. Il nostro giocare in piccolo, non serve al mondo. Non c'è nulla di illuminato nello sminuire se stessi cosicché gli altri

non si sentano insicuri intorno a noi. Siamo tutti nati per risplendere, come fanno i bambini. Siamo nati per rendere manifesta la gloria di Dio che è dentro di noi. Non solo in alcuni di noi: è in ognuno di noi. E quando permettiamo alla nostra luce di risplendere, inconsapevolmente diamo agli altri la possibilità di fare lo stesso. E quando ci liberiamo dalle nostre paure, la nostra presenza automaticamente libera gli altri.

Marianne Williamson

(poesia citata da Nelson Mandela nel suo discorso di insediamento)

4.4. IL DONO DELLA NEUROPLASTICITÀ: SURFINTHEBRAINLAB

L'energia eterna che vive nella materia, la potenza dell'esistenza che si esprime negli atomi con il loro turbinio di molecole e di elettroni

che compongono la sostanza terrestre, non sono né più né

meno che vibrazioni condensate
sino al punto di una tangibilità
densa, pesante, mortale.
Controllate le vibrazioni e avrete il
potere
di controllare la sostanza e
l'energia della materia.
Jasmuheen

Nel 1997 William Tiller, professore all'università di Stanford nel dipartimento di Scienza della

Materia e Ingegneria, decise di fare un esperimento per vedere se l'intenzione umana potesse essere "ingabbiata" e poi usata per influenzare un processo chimico.

Per fare questo utilizzò una sorta di "scatola nera", grande quanto un telecomando, dotata di una memoria di sola lettura programmabile e cancellabile elettricamente.

L'idea che animava l'esperimento era che i pensieri potessero essere "imprigionati" in un bit di memoria

elettronica e in seguito “rilasciati” per influenzare il mondo fisico.

L’obiettivo scelto fu quello di cambiare il pH dell’acqua che di solito rimane all’incirca stabile e di cui è possibile rilevare anche cambiamenti piccolissimi. Un cambiamento di un’intera unità sulla scala del pH, rappresenterebbe quindi un enorme cambiamento.

Venne raccolto un campione di persone esperte nella pratica della meditazione le quali, focalizzandosi

intensamente sulla scatola nera per quindici minuti, impressero l'intento di cambiare il pH dell'acqua aumentandolo e diminuendolo di un'intera unità.

La scatola nera caricata, se così si può dire, in questo modo, fu poi avvolta da Tiller in un foglio di alluminio e messa in una gabbia di Faraday, in grado di isolare l'ambiente interno da un qualunque campo elettrostatico esterno. Venne preparata anche una scatola nera "di

controllo” dove non era stata impressa alcuna intenzione. Le scatole furono poi spedite in un laboratorio a 2400 km di distanza, senza specificare quale delle due fosse quella “impressa”.

Una volta nel laboratorio, fu condotto uno studio utilizzando delle provette piene d’acqua.

L’esperimento ebbe un successo straordinario. Infatti le provette che vennero in contatto con la scatola nera “impressa” modificarono il pH

aumentandolo o diminuendolo di un'unità, mentre il pH delle provette che furono esposte alla scatola nera di controllo rimase invariato.

Tiller riuscì così a dimostrare che l'intenzione può essere "ingabbiata" attraverso la focalizzazione.

Joe Dispenza in proposito ha affermato: «Il mondo subatomico risponde alla nostra osservazione, ma la persona media perde l'attenzione nell'arco di sei-dieci secondi».

Questo è SurfinthebrainLAB: un laboratorio di crescita personale che vola tra le neuroscienze e la spiritualità, dove appunto vogliamo mettere in pratica quelle leggi che abitualmente sfuggono al nostro potere perché non siamo in grado di focalizzarle sufficientemente. È appena nato ed è nato da una mia idea che ha preso forma insieme a un gruppetto di persone straordinarie che hanno compiuto con me il loro percorso di guarigione e poi di

beyondness verso lo stato 3 di felicità incondizionata. SurfinthebrainLAB nasce in effetti per praticare il livello 3, il livello al quale appunto cominciamo a interagire con una prospettiva vibrazionale.

Nel precedente capitolo siete giunti a comprendere in cosa consista il livello 3, ma sono certa che vi siete chiesti più volte: «Ma come faccio ad arrivarci?». SurfinthebrainLAB

nasce per rispondere a questa domanda. Ciò che ha ispirato e anima SurfinthebrainLAB, infatti, sono le crescenti evidenze circa il potere inespresso del nostro cervello, che vanno straordinariamente a supportare ciò che filosofie e medicine antiche hanno da sempre detto su illuminazione, mistica, autoguarigione e creazione della realtà. Tra gli ispiratori ci sono certamente il neurologo David Perlmutter che insieme allo psicologo

e medico antropologo Alberto Villoldo firma un libro, *Power up your brain*, nel quale le loro discipline si integrano per offrire a tutti la possibilità di orientare le proprie energie verso la pace interiore, l'introspezione, la creatività ed elevarsi fino ai limiti delle potenzialità umane, capacità un tempo riservata ai monaci, agli asceti, agli sciamani.

Nel libro la via delle neuroscienze viene proposta come quel percorso

finalmente unificante scienza e spirito, dove alimentazione, esercizio fisico, meditazione e visualizzazione vengono integrati in una visione olistica quanto rigorosa.

Il punto neuroscientifico cruciale di Perlmutter e Villoldo è anche quello di un altro autore che ha fortemente ispirato il Surfinthebrain-LAB, Joe Dispenza: la ricerca ci conferma oggi che possiamo sviluppare nuove cellule cerebrali e

cambiare le vere e proprie reti neurali del cervello. La storia di Joe Dispenza è tra l'altro quella di un'autoguarigione che lui narra, oltre che nei suoi libri, in una intervista di cui riporto uno stralcio che mi pare molto significativo:

Ciò che mi ha ispirato ad indagare il potere che il cervello possiede di alterare la nostra vita è stata un'esperienza che ho vissuto vent'anni fa. Come ho spiegato nel

libro (N.d.A. Evolvi il tuo cervello), quando un'ampia porzione della mia spina dorsale venne schiacciata in un incidente ciclistico, quattro chirurgi dissero che l'unico modo per evitare la paralisi era un'operazione chirurgica che mi avrebbe lasciato con un'invalidità permanente, e forse anche con una vita intera di dolore fisico. Fui costretto a prendere la decisione più ardua della mia vita, ma rifiutai l'operazione e mi rivolsi invece

all'intelligenza innata che dà costantemente la vita a ciascuno di noi. Dieci settimane più tardi, senza aver subito alcuna operazione, ero di nuovo al lavoro, completamente guarito e senza dolori. [...] In seguito a quell'esperienza, mi ripromisi di dedicare più tempo della mia vita allo studio dei fenomeni del dominio della mente sulla materia e della guarigione spontanea, intesa come il modo in cui il corpo si autoripara o si libera

della malattia senza ricorrere ad interventi medici tradizionali come operazioni chirurgiche o farmaci. Così trascorsi molti anni a studiare il potenziale umano, ossia la capacità di trascendere le nostre limitazioni personali o di essere loro superiori, e l'interconnessione di cervello, mente, corpo, e coscienza.

Soltanto fino ad alcune decine di anni fa, la scienza ci aveva portato a credere che fossimo predestinati

dalla genetica ed ostacolati dal condizionamento. [...] Avevamo solo bisogno di sapere come fare per cambiare, ed oggi la neuroscienza spiega in modo fondato come si verifichi il dominio della mente sulla materia, e questo concetto non è più una speranza illusoria.

In SurfinthebrainLAB ciò che facciamo è di lavorare in maniera esperienziale unificando le più utili tra le nuove scoperte delle

neuroscienze, della neurofisiologia, della biologia, della genetica, della nutrizione e della psicologia, accrescendo la consapevolezza. SurfinthebrainLAB è effettivamente un laboratorio per la crescita coscienziale nel quale possiamo unificare, tanto per fare un esempio, la fisica quantistica, le reti neurali e i *chakra*.

Poiché la conoscenza deve essere sperimentata per poter essere davvero appresa, il laboratorio è

concepito in modo da servire come strumento pratico per guidarci mentre facciamo esperienza dei processi che possiamo utilizzare per cambiare la nostra mente ed evolvere il nostro cervello. A differenza dei molti corsi o *workshop* di crescita personale che si concentrano di volta in volta sulla mente, sulle emozioni o sul corpo, dedicando poca attenzione al cervello, SurfinthebrainLAB parte da quella struttura fisica che media nella nostra esistenza tutto ciò che

facciamo e che può costituire un grande strumento o una grande limitazione.

Tutto quello che facciamo accade per mezzo del cervello – il modo in cui pensiamo, agiamo, sentiamo, le nostre relazioni, le nostre percezioni del mondo che ci circonda – perché il nostro "sé", come essere senziente, è immerso ed esiste realmente nella rete elettrica del nostro tessuto cellulare cerebrale. Ebbene questo

tessuto può essere trasformato.

Ci hanno insegnato che quando si diventa adulti, il cervello diviene statico e rigido e che i neuroni non si riproducono e ad un certo punto muoiono, che i circuiti del cervello sono permanenti, ovvero che quando raggiungiamo l'età adulta abbiamo un certo numero di cellule cerebrali organizzate in schemi o circuiti neurali fissi, e man mano che invecchiamo li perdiamo. I neuroscienziati adesso ci dicono che

questo non è del tutto vero e che ciascuno di noi è un lavoro in corso per tutta la vita e, come amo dire, è sempre possibile un upgrade.

Ogni volta che abbiamo un pensiero, in diverse aree del nostro cervello il flusso di corrente elettrica aumenta di intensità e rilascia una fiumana di sostanze neurochimiche, che ora sarebbe troppo lungo e fuori luogo enumerare. Grazie alle ricerche svolte con la Risonanza Magnetica

funzionale, oggi siamo in grado di vedere come ogni nostro pensiero ed esperienza induca le nostre cellule cerebrali (o neuroni) a collegarsi e scollegarsi in schemi e sequenze continuamente diversi. Di fatto, possediamo una facoltà naturale chiamata neuroplasticità.

La neuroplasticità fa sì che imparando nuove conoscenze e vivendo nuove esperienze, si sviluppano nuove reti o circuiti di neuroni; letteralmente il nostro

cervello cambia se stesso. I collegamenti permanenti tra neuroni allora sono utili quando dobbiamo apprendere una nuova capacità e poi non perderla più, come guidare l'automobile: quanto più la esercitiamo tanto più colleghiamo permanentemente quello che impariamo nei circuiti del nostro cervello, finché non diventiamo capaci di condurre un'automobile automaticamente, senza doverci pensare.

Se vogliamo cambiare qualcosa nella nostra vita, dobbiamo fare in modo che il cervello non si attivi più secondo le solite vecchie sequenze e combinazioni. Dobbiamo in un certo senso scollegare i vecchi circuiti neuronali e ricollegare le cellule nervose secondo nuovi modelli.

Possiamo cambiare il cervello e in tal modo cambiare noi stessi, facendo alcuni semplici passi e praticando alcune tecniche che agiscono proprio

sulla fisiologia cerebrale.

È il cervello la struttura fisica che in questa dimensione rende possibile la mente. E poiché possiamo facilmente far sì che il cervello operi in modi diversi, esistono diversi stati mentali contraddistinti da altrettante diverse onde cerebrali, sostanze neurotrasmettitoriali e stati di coscienza.

Conosciamo oggi anche i percorsi biochimici che da fattori di crescita come il BDNF (*Brain Derived*

Neurotrofic Factor) attraverso la proteina di regolazione genica Nrf2 governano la neuroplasticità…

Eppure è così difficile cambiare. Tanto nella mia pratica quanto nella mia vita personale, ho constatato che cambiare non è facile. Quando una persona vuole dedicarsi a uno scopo, parte con buone intenzioni e buone idee, ma molto spesso ritorna alle proprie abitudini indesiderate. Il significato del concetto di

cambiamento è che faremo qualcosa di diverso all'interno dello stesso ambiente; non risponderemo all'ambiente con i nostri soliti pensieri e con le nostre solite reazioni. Tuttavia, ciò è più facile a dirsi che a farsi. Molti di noi hanno la tendenza a pensare gli stessi pensieri, ad avere le stesse sensazioni e gli stessi sentimenti e ad seguire la stessa *routine*. Il problema è che questo ci porta a usare sempre gli stessi schemi e le stesse

combinazioni di circuiti neurali che tendono a collegarsi in modo permanente. È così che creiamo abitudini di pensiero, di sensazione, e di azione.

SurfinthebrainLAB è nato per accompagnare gradualmente attraverso la conoscenza ma anche e soprattutto attraverso i passi operativi necessari a cambiare qualunque area della vita.

I TEMI DI SURFINTHEBRAINLAB

SUPERARE LO STRESS E PREPARARE IL CERVELLO PER L'ILLUMINAZIO

In qualità di medico, constato personalmente e quotidianamente gli effetti dello stress sui miei pazienti. Non sono i brevi episodi di

stress acuto a indebolire maggiormente il corpo, bensì lo stress cronico, a lungo termine. Per la maggior parte di noi è raro trovarsi di fronte alle minacce immediate della sopravvivenza fisica che i nostri antenati dovevano fronteggiare, stress acuti, cui seguiva una fase di rilascio parasimpatico utile per il bilanciamento dell'attivazione del sistema simpatico, quindi

può darsi che non riusciamo a renderci conto dell'impatto che hanno su di noi tutti gli anni trascorsi nella preoccupazione per la sicurezza del lavoro, i debiti, le delusioni sentimentali, le paure per i nostri figli… Quando viviamo cronicamente in una modalità di stress elevato, o stiamo costantemente all'erta verso eventuali problemi che prima o poi potrebbero avere

un effetto su di noi, continuiamo a mantenere attiva la risposta di emergenza allo stress del corpo.
E perché questo è un problema così grave? Le sostanze chimiche, che ci attraversano senza tregua quando siamo sottoposti a stress a lungo termine, sono i colpevoli che iniziano ad alterare il nostro stato interno innescando il deterioramento

cellulare… Parole come radicali liberi e stress ossidativo rimandano a questo processo…

Inoltre, quando siamo sempre all'erta o in modalità di emergenza, il corpo non ha il tempo né le risorse necessarie a ripararsi e rigenerarsi. Il corpo può persino diventar dipendente dalla condizione chimica dell'essere sotto

stress. Ci sono persone che quando chiedi loro come stanno ti rispondono elencando, con tono rigido o sospirando viceversa, tutto quello che hanno fatto fino a quel momento e non riescono mai a rilassarsi nel qui e ora. Altre ancora diventano dipendenti dall'avere sempre un problema, una pena per vivere, se così si può dire, e altre infine diventano persino

dipendenti dalla rabbia, dall'adrenalina che questa emozione porta nel loro organismo.
In realtà ciò che ho sempre notato è che l'azione stressante di un evento o di una condizione dipende soprattutto da come la riferiamo a noi stessi. In altri termini, la maggior parte dello stress finisce per diventare stress emozionale/psicologico,

e questo significa che è l'autosuggestione del nostro stesso modo di pensare che influenza il corpo così intensamente. In altre parole, i nostri pensieri da soli sono sufficienti ad attivare la risposta di stress ed essi possono avere gli stessi effetti misurabili di qualsiasi altro agente di stress presente come minaccia nel nostro ambiente. Questo vale sia per le

problematiche di tipo fisico sia per quelle propriamente emotive tra cui anche la dipendenza emozionale, che accompagna sempre i livelli elevati di stress nella nostra vita. Tutti abbiamo fatto esperienza della dipendenza emozionale a un certo punto della nostra vita.

Quella che una volta non era che teoria, adesso ci offre

delle applicazioni pratiche per guarire le ferite emozionali che ci siamo inflitti da soli.
I metodi che suggerisco nel SurfinthebrainLAB non sono una terapia qualsiasi di *self-help*, ma sono basati sulla scienza d'avanguardia che oggi ci spiega come attivare la guarigione emozionale interagendo con il reticolo neuronale del nostro cervello.
Esiste infatti un campo

emergente della scienza chiamato psiconeuroimmunologia che sta dimostrando la connessione tra la mente e il corpo, aiutandoci a comprendere il legame tra il modo in cui pensiamo e il modo in cui sentiamo. Adesso sappiamo che ogni nostro pensiero produce una reazione biochimica nel cervello. Il cervello quindi rilascia segnali

chimici che vengono trasmessi al corpo, dove agiscono come messaggeri del pensiero.
In questo modo, i pensieri che producono queste sostanze chimiche nel cervello permettono al nostro corpo di sentire esattamente nello stesso modo in cui stavamo pensando; in altri termini, il pensiero crea sensazione e a sua volta la sensazione produce pensiero in un

continuo *feedback* biologico. Alla fine questo ciclo crea un particolare stato del corpo, o uno stato d'essere, che determina la natura generale del nostro sentire e del nostro comportamento.

La ricerca dimostra che ci ammaliamo attraverso la pura e semplice anticipazione di un evento futuro o il ricordo di un'esperienza passata; in

entrambi i casi, sono i nostri pensieri che creano potenti sostanze chimiche stressanti che vanno ad alterare la maggior parte dei sistemi corporei. Quindi quello a cui pensiamo, e l'intensità di questi pensieri, influenza direttamente la nostra salute, le scelte che facciamo e la qualità della nostra vita.
In SurfinthebrainLAB impariamo a riconoscere

praticamente il ruolo dei nostri pensieri, delle nostre credenze e convinzioni nel determinare la nostra risposta allo stress e a modificarli attraverso tecniche di lavoro che fanno leva proprio sulla neuroplasticità. Questi metodi riguardano sia il versante cellulare sia quello emotivo dello stress.

Sul piano cellulare ci occupiamo di riparare i danni

dello stress attraverso la nutraceutica e quindi la scelta di opportune integrazioni di alimenti e sostanze che abbiano soprattutto funzioni antiinfiammatorie e antiossidanti e siano in grado di attivare il BDNF e favorire la produzione di ATP, la moneta di scambio energetico prodotta all'interno dei mitocondri delle nostre cellule. I mitocondri sono organelli

presenti in grandi quantità all'interno delle cellule. Sono considerati le centrali energetiche degli organismi, infatti al loro interno avvengono quei processi biochimici (respirazione mitocondriale) che forniscono alle cellule l'energia di cui hanno bisogno per tutte le loro funzioni vitali. Il più importante tra questi processi è la fosforilazione ossidativa.

Il mitocondrio è in grado di svolgere molteplici funzioni. La più importante tra esse consiste nell'estrarre energia dai substrati organici che gli arrivano per produrre un gradiente ionico che viene sfruttato per produrre adenosintrifosfato (ATP). Il mitocondrio interviene anche nei processi di apoptosi o morte cellulare programmata. Il termine "apoptosi" è stato

coniato da Ippocrate e indica la caduta delle foglie secche dai rami. L'apoptosi è infatti il processo con il quale vengono eliminate cellule danneggiate o senescenti, e sono i mitocondri a occuparsene.
Potete comprendere, dunque, quanto questo processo sia rilevante nel controllo della dinamica di genesi tumorale. Oltretutto molto suggestivo è il fatto che il mitocondrio

contenga un proprio DNA, circolare, come quello dei batteri, e che la trasmissione di questo DNA sia solo in linea materna, visto che i mitocondri dell'embrione sono il frutto della replicazione di quelli dell'ovocita materno, essendo lo spermatozoo paterno privo di citoplasma.
Questo aspetto getta una luce affascinante sul fatto che tutte le medicine sciamaniche

abbiano sempre individuato nell'energia femminile (quella della *Pachamama* per la tradizione sciamanica sudamericana) l'energia originaria e curativa per eccellenza…
In SurfinthebrainLAB dunque ci focalizziamo su quanto la neuroscienza ci dice oggi su ciò che possiamo fare per favorire il miglior funzionamento mitocondriale e

combattere lo stress ossidativo e lo stato di acidosi che si collega all'infiammazione, che è dimostrato essere alla base di tutte le patologie tumorali e degenerative.
In aggiunta agli studi sull'alimentazione e sulla integrazione nutraceutica, ci occupiamo anche di vagliare gli studi sul digiuno e sul ruolo che questo avrebbe nell'attivazione della funzione

mitocondriale.

Oltre a occuparci di ciò che possiamo fare per neutralizzare lo stress, in SurfinthebrainLAB il gruppo di lavoro si focalizza anche su ciò che permette a livello cellulare, biochimico ed emotivo di preparare il cervello per “l’illuminazione”. Questo termine, che potrebbe sembrare pretenzioso ed

esagerato, lo intendiamo semplicemente come attivazione della corteccia prefrontale e della sinergia cerebrale di cui abbiamo parlato nel precedente capitolo.
Ebbene, il cervello può essere caricato per “illuminarsi” attraverso opportune pratiche, esercizi, tecniche e anche attraverso opportune pratiche alimentari e questo è uno dei

filoni di ricerca e lavoro di SurfintheBrainLAB.

LAVORARE CON LA NEUROPLASTIC

La neuroplasticità è la nostra capacità naturale di modificare il modo in cui i neuroni cerebrali sono collegati e organizzati in circuiti, che noi definiamo reti neurali.
La neuroplasticità è una caratteristica genetica innata e

universale degli esseri umani. Essa ci concede il privilegio di imparare dalle esperienze fatte nel nostro ambiente, così da poter cambiare le azioni e modificare il nostro comportamento, i processi di pensiero e la nostra personalità per produrre esiti più desiderabili.

Ogni volta che impariamo qualcosa di nuovo o facciamo una nuova esperienza, il

cervello crea nuove connessioni sinaptiche per formare nuovi schemi o reti neurali; e questo avviene a qualsiasi età.
In termini neurofisiologici, quindi, veniamo modificati un istante dopo l'altro dai pensieri che abbiamo, dalle informazioni che apprendiamo, dagli eventi che sperimentiamo, dalle reazioni che abbiamo, dalle sensazioni

e sentimenti che creiamo, dai ricordi che elaboriamo, e persino dai sogni che abbracciamo.
Se non potessimo cambiare le connessioni sinaptiche del nostro cervello, non potremmo cambiare in risposta alle nostre esperienze. Senza la capacità di cambiare non potremmo evolvere e non saremmo altro che l'effetto delle nostre predisposizioni genetiche.

Esiste un modo per interagire coscientemente con questo meccanismo innato?
Oggi le neuroscienze ci dicono di sì.
Il segreto è incredibilmente semplice e straordinariamente recupera quanto le pratiche antiche ci offrono, attraverso mantra, rituali, meditazioni e preghiere: infatti il nostro cervello si plasma attraverso la ripetizione e

l’immaginazione…
Provare e riprovare mentalmente, come fa un attore, ci permette di cambiare il nostro cervello, creando un nuovo livello mentale, senza far nulla di fisico che non sia pensare. La ripetizione mentale implica il vedere e sperimentare mentalmente il nostro “sé” mentre dimostra o pratica un’arte, un’abitudine o uno stato d’essere a nostra

scelta, e possiamo servircene per impiegare le facoltà avanzate del nostro lobo frontale al fine di compiere cambiamenti significativi nella nostra vita.
Diversi studi hanno dimostrato che il cervello non conosce la differenza tra ciò che pensa internamente e ciò che sperimenta nell'ambiente esterno.
Nel corso di un esperimento,

citato da Joe Dispenza e da David Perlmutter, a due gruppi di persone che non erano capaci di suonare il pianoforte venne richiesto di imparare degli esercizi di piano per una sola mano e di eseguirli per due ore al giorno per cinque giorni, con un'importante differenza: un gruppo eseguiva gli esercizi, mentre l'altro ripeteva mentalmente gli stessi esercizi senza usare le dita.

Alla fine dei cinque giorni, dalle scansioni cerebrali risultò che entrambi i gruppi avevano sviluppato la stessa quantità di circuiti cerebrali nuovi.
Com'è possibile una cosa del genere? Noi sappiamo che quando pensiamo gli stessi pensieri o compiamo le stesse azioni più e più volte, stimoliamo ripetutamente specifiche reti di neuroni in particolari aree del nostro

cervello. Come risultato, realizziamo connessioni più forti e ricche tra questi gruppi di cellule nervose. Questo concetto nella neuroscienza è chiamato “apprendimento di Hebb”. L’idea è semplice: le cellule nervose che si accendono insieme, si connettono tra loro. Secondo le scansioni funzionali del cervello di questo particolare esperimento, i soggetti che

provavano e riprovavano mentalmente erano così focalizzati interiormente che il loro cervello non distingueva la differenza tra il mondo interno e quello esterno. Così essi attivavano il cervello proprio come se stessero effettivamente suonando il piano; in pratica, i loro circuiti cerebrali si rafforzavano e si sviluppavano nella stessa area del cervello del gruppo che si

esercitava fisicamente.
Comprendete il potenziale della neuroplasticità? Potete servirvene per raggiungere qualsiasi stato d'essere a vostro piacimento, semplicemente immaginandolo e ripetendolo.
Non è straordinario? Non è la dimostrazione che davvero possiamo creare la nostra realtà man mano plasmando il supporto fisico della nostra

mente che è il cervello?
La bellezza di questo processo è che, una volta che lo avete appreso, potete applicarlo su qualsiasi cosa, dal mostrarvi più pazienti sul lavoro, all'essere ricchi e persino più felici.
Potete applicarlo da soli e non vi costa nulla. Naturalmente è necessario che apprendiate alcune tecniche di lavoro e sappiate come interagire con

questi meccanismi e per questo esiste Surfinthebrain-LAB.

ESPANDERE IL POTERE DELLA CORTECCIA PREFRONTALE

A scuola ci è stato detto che l'evoluzione è un processo lento, lineare, per mezzo del quale le specie sopravvivono ai cambiamenti del loro ambiente attraverso l'adattamento nel

corso delle generazioni. Circa 2,5 milioni di anni fa, tuttavia, per ragioni che rimangono misteriose – ma forse comprendono anche l'introduzione nella dieta dei famosi acidi grassi insaturi, soprattutto il DHA, l'acido docosaesanoico – il cervello umano andò incontro a un improvviso periodo di crescita esplosiva, che ci fornì di una neocorteccia molto più ampia

e densa di quella di qualsiasi altra specie.
Il processo giunse al culmine nel tardo Neolitico, mentre emergeva la civiltà nella Mezzaluna Fertile e gli uomini iniziavano a cibarsi di pesce e molluschi provenienti dai fiumi dell'Himalaya e dal Mediterraneo, ricchi di DHA, oggi sempre più carente nella nostra dieta e per questo spesso consigliato come

integratore.
Il DHA fornì la spinta neutronutrizionale ad attivare la corteccia prefrontale…
Curioso pensare che forse non sia un caso che Gesù scelse come suoi discepoli proprio dei pescatori, che probabilmente avevano accesso più facilmente degli altri a una dieta più ricca di DHA…
Questo cosiddetto “nuovo

cervello" è la sede della nostra consapevolezza conscia; esso ospita la nostra capacità di apprendere e di ragionare e il nostro libero arbitrio di creare. Accade grazie alla possibilità di imparare dalla conoscenza, dalle nostre esperienze e soprattutto dai nostri errori, disponendo di diverse forme specializzate di memoria attraverso cui possiamo ricordare ciò che impariamo, e

di creare nuove connessioni sinaptiche, mantenerle, e di applicare quanto abbiamo appreso per poter fare una nuova esperienza, che viene poi codificata nel cervello e trasmessa alla nostra discendenza e agli altri membri della nostra specie.

In SurfinthebrainLAB ci occupiamo di comprendere e mettere in pratica quei

passaggi che possono indurre il cervello a compiere un salto quantico.
Quando evolviamo al di là degli stati di sopravvivenza codificati nei circuiti permanenti del nostro cervello, quando accendiamo nuovi pensieri (che producono nuove sostanze chimiche), quando cambiamo le nostre idee (il che altera i messaggi chimici diretti al nostro corpo) e

modifichiamo il nostro comportamento (creando un'esperienza del tutto nuova, facendo così intervenire nuove sostanze chimiche che influiscono sulle nostre cellule), siamo sul cammino dell'evoluzione.
Perché questo accada, dobbiamo transitare tra i due stati mentali in cui viviamo, ovvero lo stato di sopravvivenza e lo stato di

creazione.
Quando viviamo in sopravvivenza, esistono solo poche cose importanti per noi. Tutta la nostra attenzione è focalizzata sul corpo, sull'ambiente che ci circonda e sul tempo. Il nostro sistema è tarato sulla risposta allo stress e in questo modo cominciamo ad agire come un animale in una situazione di emergenza. Nello stato mentale di

creazione, invece, incontriamo prosperità, espansione, crescita, risanamento e rigenerazione. In esso, non esistono corpo e ambiente né tempo. Noi stessi, i nostri ricordi e le nostre abitudini sono superati dallo stato di generazione del nostro cervello.

SurfinthebrainLAB vuole fornire strumenti per condurre e mantenere il nostro cervello

in questo stato, nel quale costantemente creiamo il nuovo e lo codifichiamo in nuove reti neurali. In questo senso davvero il substrato fisico provvede a dare forma allo spirito.

SURFINTHEBRA
PER GLI ALTRI

La maggior parte di noi ha davvero buone intenzioni e il desiderio di fare qualcosa per gli altri e vedere dei reali cambiamenti nel mondo, ma dimentica che gli altri e il mondo sono noi stessi e non c'è differenza alcuna, dunque prima di tutto dobbiamo

cominciare a creare il mutamento in noi stessi, se pensiamo di voler condurre altre persone e la nostra realtà a un mutamento.
Quando riusciamo ad attivare davvero il pensiero corticale avanzato e la sinergia cerebrale, restiamo persino sorpresi dell'influenza e del potere che possiamo avere sugli altri e sul mondo che ci circonda.

Questo accade perché giungiamo a fare esattamente ciò che pensiamo.
Non dobbiamo soltanto comprendere ma anche dimostrare nella nostra esistenza che mettiamo effettivamente in pratica ciò che conosciamo. Chiamo ciò congruenza.
Ritengo infatti che riusciamo a ottenere solo i risultati che abbiamo raggiunto dentro di

noi e su di noi, che riusciamo a trasmettere solo ciò che siamo e non ciò che sappiamo. Come terapeuta e medico, a maggior ragione ritengo che non sia possibile guarire nessuno senza guarire se stessi. Ciò significa che dobbiamo giungere a un punto in cui lasciamo andare la "zona di comfort" nella quale stiamo abitualmente, anteponiamo i nostri valori

etici a essa e riconosciamo l'importanza di non scendere a compromessi su questi…
Come diceva Thomas Jefferson, «nelle questioni di principio, resta saldo come una roccia; nelle questioni di opinione, sii fluido come un fiume».
Questo muta completamente la nostra posizione, ci dona immediatamente carisma, e il carisma non è altro che la

charis, la “grazia”, ovvero quell’emanazione che proviene dalla salda e potente manifestazione di noi stessi quando siamo completamente noi e congruenti al nostro Sé più profondo.
Il vero carismatico ha un progetto dentro di sé e vive come se quel progetto avesse già preso forma, come se esistesse già.
Non nutre alcun dubbio

perché vive nello stato 3, non nella dualità, e sa che se crea qualcosa non lo crea perché si perda o si distrugga, ma perché entri nello stato di flusso e vi si manifesti.
Martin Luther King o Gandhi vissero sempre come se avessero già realizzato i loro ideali e i loro progetti.
Vivendo in questo modo non possiamo scendere a compromessi, poiché questi

progetti sono veri e reali per noi, allora riusciamo ad acquisire il potere dell'universo, che ci sostiene in quanto i pensieri e le azioni sono coerenti. Come risultato finale, otterremo la completa padronanza di noi stessi. Naturalmente, serve uno sforzo considerevole per compiere tali progetti. Uno sforzo che richiede il supporto anche del substrato fisico.

Davidson, all'università del Wisconsin, ha condotto uno studio molto interessante utilizzando scansioni funzionali del cervello che consentono di osservarlo in azione. Nello studio è stato chiesto ad alcuni monaci di concentrarsi intensamente su alcuni concetti come compassione, grazia, divinità. Parallelamente, un gruppo di

persone che non avevano mai praticato la meditazione prima, venne allenata per una settimana a focalizzare la propria attenzione su un unico pensiero.
Davidson collegò 250 elettrodi che misuravano il movimento dell'attività cerebrale delle persone prese in esame e poté osservare che quelli relativi ai monaci nel giro di pochi secondi riportavano

cambiamenti significativi, in particolare a livello della corteccia frontale e prefrontale.
Quando chiese all'altro gruppo di studio di concentrarsi fermamente su grazia o compassione, constatò che quelle persone non erano in grado di mantenere la loro concentrazione nemmeno lontanamente rispetto a come facevano i monaci. Analoghi

esperimenti sono stati condotti su Lama Oser, all'HearthMath Institute e su Lama Ole Nydhal dal gruppo di ricerca di Dietrich Lehamann del Key Institute per la ricerca su mente e cervello dell'Università di Zurigo. L'esperimento di Davidson dimostra che è possibile evolvere il proprio cervello e che questa potrebbe divenire un domani persino una

disciplina nelle scuole, per esempio.
La scansione funzionale mostrava che il flusso creato dai monaci era testimone di un'armonia e sincronia, un particolare stato che consente ai neuroni di "associarsi" e connettersi tra loro in modo nuovo.
Analoghi risultati sono stati ottenuti anche negli altri studi citati. In particolare un dato

straordinario riguardava ciò che accadeva nel cervello di Lama Ole Nydhal al quale erano stati applicati in totale 30 elettrodi, mentre eseguiva cinque esercizi in successione: due visualizzazioni, una ripetizione per 100 volte di un *mantra* e due esercizi di "dissoluzione e ricostruzione del sé". Utilizzando il Loreta (tomografia elettromagnetica a bassa risoluzione), è stata

ricostruita una mappa tridimensionale della distribuzione delle onde cerebrali, evidenziando un flusso di onde gamma, onde che viaggiano dai 32 hertz fino a superare i 40 hertz, onde di iperallerta, che caratterizzano gli stati di particolare intensità dell'attività cerebrale. Onde straordinarie, che si attivano in situazioni di aumento dei livelli di abilità mentale (di solito i

riflessi durante un pericolo), ma che sono anche le onde di superapprendimento, iperattenzione e percezione. Assieme alle già discusse onde theta, esse sono le responsabili di una attivazione cerebrale che conduce allo stato di massima potenzialità autocurativa, di massimo apprendimento, di massimo potere co-creativo su noi stessi e sulla nostra realtà.

Era evidente in tutti i casi quanto indagato magistralmente anche da N.F. Montecucco, nel suo libro *Cyber*, ovvero la possibilità attraverso la meditazione, e ovviamente con opportuno *training*, di attivare anche la potente sincronizzazione cerebrale alla base di mutamenti straordinari nelle facoltà psichiche e nel benessere.

Ebbene, chi fa realmente accadere questo mutamento? Se il cervello è il substrato fisico, allora dobbiamo fare ricorso a quella straordinaria parola che si chiama "coscienza", quella che Joe Dispenza definisce come «quell'aspetto immateriale di noi stessi che manipola le substrutture del cervello che generano la mente. La coscienza è quell'immateriale

aspetto del sé che è sfuggito a molti filosofi e scienziati […] per tutto il tempo che le persone l'hanno cercato. […] Se la mente è il cervello in azione, allora la mente non può cambiare la mente poiché essa è il prodotto del cervello. Di conseguenza tutto ciò che rimane consiste in quel sé astratto che si separa dai programmi codificati all'interno del cervello per

controllare come esso lavora e inizia a produrre i diversi livelli della mente. Quindi c'è un aspetto spirituale a riguardo».

Oggi sappiamo dalla fisica quantistica che mente e materia coesistono.
È intuitivo dunque che, se riusciamo a fare in modo che la nostra mente sia in uno stato creativo, oltre lo stato di sopravvivenza primitivo, ne

seguirà una ricaduta sulla materia.
Negli stati di coscienza superiore, mediati dai circuiti prefrontali, proviamo gioia e fiducia in noi stessi, amore incondizionato, libertà di espressione, maestosità e meraviglia… questo allora diviene mano a mano che trasformiamo le nostre reti neurali, il nostro naturale stato d'essere. Il cervello si

riorganizza in nuovi circuiti che divengono parte stabile del nostro essere. Allora cominciamo a constatare cambiamenti tangibili nella nostra vita, nelle nostre relazioni, nel nostro modo di operare.
Per questo SurfinthebrainLAB nasce come laboratorio di ricerca personale per quanti già ne fanno parte e per quanti ne vorranno fare parte in

futuro, ma giunge ad avere una naturale spontanea ricaduta sul mondo che ci circonda.
Ecco perché il Dalai Lama ha giustamente affermato che, se ai bambini a scuola si insegnasse la meditazione, basterebbe una sola generazione per creare la pace nel mondo.

4.5. APRIRSI ALL'AMORE

L'amore guarda non con gli occhi

ma con l'anima.

W. Shakespeare

Aprirsi all'amore è l'ultima frontiera, l'unica frontiera che schiude l'unica dimensione reale…

Diceva Rimbaud che «la vera vita

è altrove», come mi ha insegnato il mio amato docente di Filosofia e Teologia Don Gioacchino Molteni, collegando così Platone e il suo Mondo delle Idee a Cristo e il Regno dei Cieli.

Il Regno dei Cieli e il Mondo delle Idee si trovano quando vi aprite all'amore.

Cosa significa?

Niente a che vedere con prospettive buoniste, niente a che vedere con amare tutti, e cose di

questo tipo… Aprirsi all'amore significa essere presenti, così presenti che tutto si trasforma.

Quando avete superato voi stessi, quando avete riparato le ferite emotive che condizionano i vostri comportamenti distruttivi, quando avete compreso profondamente il senso del terzo livello di felicità e cancellato stati mentali nocivi attraverso il perdono, quando avete cominciato a giocare con la

neuroplasticità, quando avete deciso di esserci e di restare presenti, e di concedervi questo malgrado tutto, allora cominciate a provare un senso d'amore per voi stessi.

Allora la vita vi appare come un flusso che da voi proviene e si dipana in un moto intenzionale e il mondo si rivela come il luogo della costante creazione di voi stessi…

Riconoscete senza dubbi che siete coscienza e siete coscienti istante dopo istante di voi stessi.

Restate nella coscienza e, pur vivendo ogni cosa, non vi identificate in nulla…

La grande differenza tra tutte le pratiche di concentrazione, visualizzazione, lavoro emotivo e il lavoro coscienziale più elevato è che in esso cercate solo voi stessi, non il lutto che avete subito, non l'innamoramento che provate, non la malattia che avete, non la professione che svolgete, ma andate oltre… e, contemporaneamente, arrivate oltre

attraverso tutto questo, che è ciò che tale dimensione ci offre; cercate voi stessi e siete voi stessi… Perciò potete stare nel lutto, nell'amore, nella malattia, nel lavoro oppure no, è una vostra scelta, potete decidere che visione avere, o, se preferite dirlo così, potete stare contemporaneamente nell'una dimensione e nell'altra.

Non combaciate mai del tutto con nulla, siete disidentificati e dunque siete voi, coscienti di voi in ogni

istante.

Questa è apertura del cuore, perché è riconoscimento e amore davvero incondizionato verso se stessi.

Potreste pensare che questo significhi distaccarsi, e assai di frequente le filosofie orientali, prima fra tutte il Buddhismo, vengono equivocate in tal senso.

In realtà, disidentificandosi non ci si distacca. Si lascia l'attaccamento, non ci si attacca. Non attaccarsi (cioè

lasciare l'attaccamento) e distaccarsi sono due cose ben diverse.

Lasciare l'attaccamento vuole dire lasciare la paura della perdita, il che è l'unica via per godere veramente ciò che si sta vivendo. Lasciando l'attaccamento si ottiene una grande presa sulla realtà, la si può davvero godere e gustare… Si può godere tutto… Persino il dolore diventa una occasione da vivere invece che da rifiutare.

Come ho imparato a dire negli

Stati Uniti, *what you resist will persist*: quanto più resistete a qualcosa perché non lo volete, quanto più siete in coscienza di separazione da esso, tanto più durerà, perché, senza rendervene conto, con il continuo lamentarvi, rifiutarlo, chiedervi perché e cosa potete fare, state creando attaccamento a esso.

Se invece accettate di viverlo, se potete giungere persino a chiedervi «cosa sto imparando da tutto questo?» e «perché dovrei

ringraziare che mi accada?» allora lo attraverserete e passerà.

So che potrebbe sembrare difficile, però so anche che, quando entrate nello stato di coscienza che ho denominato di livello 3, vi sembrerà naturale farlo.

Oggi, oltretutto, come ho ampiamente spiegato, esiste una scienza della coscienza che aiuta la mente razionale a comprendere tutto ciò: fisica quantistica e PNEI ci spiegano che abbiamo diversi sistemi

a livello cerebrale e che la diversa attivazione di questi circuiti e infine la loro sinergia permettono di modificare lo stato di coscienza in cui ci troviamo. E la buona notizia è che questo è accessibile a tutti.

Usualmente cominciamo con il comprendere che alla base di molte delle nostre difficoltà ci sono le emozioni e per questo tanta parte del libro a esse è dedicata.
Comprendiamo, impariamo, che se

vogliamo ripararle e trasformarle dobbiamo sentirle ed esprimerle: solo così possiamo gestirle e lasciarle andare.

Assai di frequente ci troviamo nella condizione di essere bloccati, congelati nella fobia emozionale e di reprimerle. Il primo passo, allora, segna l'apertura alle nostre emozioni.

Poi, spesso, finiamo con l'esprimerle troppo: questa è la fase della "vittima" che è in noi, la fase dell'accusa, di solito ai nostri

genitori… Molto di frequente con rammarico debbo osservare che questa è anche la fase a cui approdano, senza superarla, molte psicoterapie e molti percorsi di lavoro personale, creando così persone che si sentono in diritto di rivendicare sempre la loro sofferenza e di fare le vittime per ciò che hanno patito. Soprattutto si sentono in diritto di dare la colpa a qualcuno (di solito, ribadisco, ai genitori) e si permettono di diventare cinici e freddi con tutto

il resto del mondo perché ora devono «occuparsi di sé» e «pensare ai propri bisogni».

In realtà questa è solo la fase iniziale della guarigione, la fase in cui ci si lascia andare all'accusa; si è ancora nel giudizio e ci si sente vittime di ciò che ci è successo.

Questa fase è importante per poter esprimere le emozioni, ma poi essa va superata con l'acquisizione di consapevolezza che noi possiamo anche prendercela ancora con i nostri

genitori, nostra moglie, nostro marito, ma la verità è che questi genitori, mogli, mariti sono solo lo specchio di ciò che c'è dentro di noi.

Quando facciamo questo passaggio, tutto cambia.

Qui ci trasformiamo, perdoniamo, restiamo presenti a noi stessi e arriviamo così all'apertura del cuore.

Quando apriamo il cuore, entriamo in contatto con una curiosa, insospettabile condizione: il vuoto.

Di consueto le persone che

raggiungono questo stato di apertura si sentono vuote.

Il vuoto giunge quando il sentimento di amore che abbiamo dentro non deriva da qualcosa di esterno a noi, legami affettivi con altre persone, con i figli, gli animali domestici, o è legato alle nostre attività o passatempi preferiti come il tennis, il golf o qualsiasi altra cosa. Al contrario, esiste in noi un amore primigenio che piuttosto alimenta

tutto questo. Siamo innamorati senza motivo di noi stessi, della vita, della natura, dei nostri partner, figli, amici, genitori, in quanto tutti uniti e unica espressione della vita… così cambiano persino le sostanze chimiche rilasciate nel nostro corpo.

Come afferma Osho in modo straordinario in *Con te senza di te*, «l'amore è una gioia che straripa. Se sei annoiato con te stesso che gioia protrai mai condividere con l'altro? […] L'amore è un lusso. È

abbondanza. Significa possedere così tanta vita che non sai più cosa farne, quindi la condividi. Significa avere nel cuore infinite melodie da cantare; che qualcuno ascolti o no è irrilevante. Anche se nessuno ascolta, devi comunque cantare, devi danzare la tua danza. […] Coloro che amano si sentono riconoscenti per il fatto che il loro amore sia stato accettato. Si sentono riconoscenti perché erano così colmi di energia che avevano bisogno di qualcuno in cui riversarla.

Quando un fiore sboccia e dona la sua fragranza al vento, si sente grato al vento perché la fragranza gravava sempre più intensamente su se stesso».

Se siamo in grado di giungere a questa sensazione facilmente e renderla uno stato costante in noi, le circostanze della vita non avranno potere di influenzarci oltre la soglia di noi stessi e allora potremo amare davvero e trasmettere questo a chi ci sta accanto.

La persona che amo spesso mi dice che si è innamorato di me perché mi sveglio con il sorriso e mi addormento con il sorriso… Sono innamorata della vita e di ciò che faccio. È così e io gli sono grata quando vede questo e accetta di ricevere tutta questa energia che davvero mi trabocca dentro.

Puoi amare solo quando sei felice dentro di te.

L'amore non può venir aggiunto

dall'esterno.

Non è un indumento che puoi indossare.

Ricorda: l'opposto dell'amore non è l'odio, ma è la paura. L'odio è amore a testa in giù, non è l'opposto dell'amore. Il vero opposto dell'amore è la paura. Quando ami ti espandi; quando hai paura ti rattrappisci. Quando hai paura ti chiudi; quando ami ti apri. Quando hai paura ti assalgono i dubbi; quando ami hai fiducia.

Potreste pensare che io non abbia avuto certe difficoltà nella vita da affrontare… Non è stato così, al contrario. E sono state queste che mi hanno, come spesso succede, portata a risvegliarmi. Infatti non si è trattato di creare questo stato ex novo, ma soltanto di ricordarlo. E questo vale per tutti. In realtà non dobbiamo far altro che ricordare quella gioia e quel senso di scoperta costante che ci

animava da bambini… Quando appunto siamo davvero ancora completamente “animati” dall’anima.

Non ho dovuto fare altro che riconnettermi alla mia essenza, alla mia anima, e mi sono riscoperta gioiosa, avventurosa, ribelle, forte proprio come ero… Recuperando i miei primi cinque anni di vita in cui ho avuto la fortuna di passare molto tempo con una donna straordinaria che era la mia bisnonna che, guarda caso, si chiamava Felicita e alla

quale va un pensiero particolare…

Innamorarsi di se stessi, dei propri progetti, sogni, ideali e vedute, far confluire la nostra energia in queste prospettive, vivendo come se si fossero concretizzate, questo ci conduce a un senso più elevato del nostro Sé.

Potrebbe sembrare che io parli di un moto dell'ego, in realtà è esattamente il contrario.

Quando lasciate l'ego, non avete

bisogno di dimostrare più nulla e non dipendete più da nulla.

Allora vi innamorate di voi, siete distesi e sereni, e gli altri si innamorano di voi e stanno bene vicino a voi perché voi avete liberato la vostra anima, e automaticamente l'anima di chi vi sta a fianco lo sente e si sente libera accanto a voi. Vi amate così come siete e amate chi vi sta accanto così come è. Allora gli spazi di evoluzione sono infiniti.

L'amore è esattamente questo:

questo volo libero, questo centro equilibrato, questa celebrazione che fluisce. Provate a immaginare come questo può cambiare le vostre relazioni, pensate alla coppia, alla famiglia… E infatti sempre più coppie e famiglie mi si rivolgono… Ma questo, forse, sarà l'argomento per un altro libro.

Ora è tempo di giungere alla conclusione di questo lungo viaggio, lasciandovi con la migliore descrizione che posso di cosa

succede all’anima guarita, con lo scopo di darvi, dopo i temi del conoscere e del sentire, infine, quello dell’ispirarsi.

4.6. DECLINAZIONI DELL'ANIMA

L'anima guarita in realtà non contempla né malattia né guarigione… Semplicemente è.

Ed è nel manifestarsi delle sue qualità e del suo scopo.

Ogni anima ha una ragione d'essere, qui e ora, e quando troviamo la missione dell'anima,

l'amore dell'anima, la famiglia dell'anima, tutto è improvvisamente chiaro, nitido, semplice e straordinario al tempo stesso. O meglio, semplicemente è… e ogni descrizione è solo un pallido e già parziale tentativo di raggiungere l'infinito che abbiamo dentro.

Alcuni sentono palpitare la missione dell'anima fin da piccoli, non hanno dubbi, non hanno timore… Non sono molti, però. La maggior parte perde questo contatto con il

vero Sé crescendo, soprattutto per via del bisogno di compiacere.

Come dice bene Igor Sibaldi, ci vuole disubbidienza per essere se stessi, per coltivare il proprio aldilà. Trovo Igor straordinario nell'incarnare quella energia mercuriale e primigenia del bambino disubbidiente, che solo lui sa trasmettere così, non solo con i suoi libri ma forse ancora di più con le sue conferenze e con le espressioni del suo viso.

L’anima è disubbidiente nel senso che ha la sua visione, e non la cambia perché sul giornale o in televisione «hanno detto che…», non la cambia perché chi dice di amarvi «non vuole che…» o perché è più sicuro o meno rischioso cambiare idea, sogno, progetto e seguire quello che altri vi propongono.

Di nuovo è bene non confondersi con il piano egoico dove questo discorso non regge e diviene arroccamento narcisistico, dettato

ancora una volta da un bisogno di qualsiasi natura.

L'anima non ha bisogni, nemmeno desideri, perché non conosce lo stato di mancanza, non lo concepisce neppure, così come non concepisce il giudizio.

L'anima semplicemente sa perché è qui e dove sta andando.

Salvatore Brizzi, altro grande "ricercatore dell'anima" insieme a Igor, è solito dire che un individuo risvegliato, che è giunto ad aprire il

cuore ed è in contatto con l'anima, ha "occhi per vedere". Non ha bisogno di seguire quello che altri dicono o di avere prove dall'esterno, vede con i propri occhi, quelli interiori, e perciò non può sbagliare.

Cito ancora una dichiarazione di Joe Dispenza: «Noi siamo i *leader* di oggi e se cominciamo a creare cambiamenti tangibili in noi stessi, questo influenzerà la nostra storia. Non dovremmo attendere che la scienza ci conceda il permesso per

compiere ciò che è fuori dall'ordinario, per essere i *leader*, per crederci. Ciò di cui abbiamo bisogno non è trasformare la scienza in un'altra religione, ma di essere dissidenti, agire fuori dalle regole e dalle convenzioni, di compiere grandi cose. Quindi lasciamo che sia la scienza a venirci a studiare e che a un certo punto dica: "Cos'è quello che hai appena fatto? Mostracelo un'altra volta!"».

Vi posso garantire che è questo che

accade quando arrivate alla vostra anima… e ho scelto il titolo "declinazioni dell'anima" perché desidero provare appunto a declinare le dimensioni del campo animico.

Cominciamo con la bellezza: quando siete in contatto con la vostra anima, siete necessariamente in contatto con la bellezza e viceversa.

Ciò che è bello, la contemplazione di ciò che è bello, vi conduce dritti all'anima per la strada dell'alchimia

superior.

L’anima a sua volta crea bellezza… Come dice già Socrate, l’anima come il giardino richiede attenzione, richiede bellezza.

Là dove vi è per voi il bello, vi è la vostra anima.

Proseguiamo con il sorriso, che non è affatto scontato: quando siete nel flusso animico, il sorriso abita sul vostro volto e traspare da ogni angolo di voi. Ho assistito alla

nascita di un amore animico durante uno dei miei corsi (Il Guerriero Emotivo) e quando poi questo amore è sbocciato, la coppia ha deciso di tatuarsi una frase importante e una era proprio «mi fai sorridere il cuore».

Alla prima visita chiedo sempre alla persona davanti a me se sorride e quante volte in un giorno… Chiedetevelo anche voi, scoprirete cose interessanti sul vostro conto.

Proseguiamo ancora con il piacere, questo sconosciuto.

Altrettante volte chiedo alle persone che mi si rivolgono se provano piacere nella loro vita, se lo provano a livello sessuale, ma non solo, e anche in questo caso creo scompiglio interno.

Siamo in un'epoca di edonismo e di consumismo, eppure il piacere ci è ignoto in realtà.

Il piacere in quanto tempo per noi, per godere di ciò che siamo, della natura, di una relazione… Il piacere come vuoto, sospensione, silenzio…

Come dinamica di flusso…

Avete mai notato che il sostantivo “piacere” è identico al verbo “piacere”? Ho sempre considerato questo come un indizio… Che il piacere non sia in effetti il poter fluire e godere del qui e ora? Che vita e piacere non siano forse la stessa cosa?

In fondo contrapponiamo sempre vita a morte, ma questo è errato, morte si contrappone a nascita, e tra nascita e morte in mezzo c’è la vita.

E il solo modo per vivere davvero la vita è goderla istante per istante, è il piacere.

Superata la morte, superata cioè la paura della perdita, il senso di finitezza e impotenza di fronte a questo, non ci resta che godere ed essere felici.

E infatti l'anima sa… Per questo ama cantare, ballare, suonare… Celebrare.

C'è un passaggio del film comico-visionario di John Irvine, *L'Arca di*

Noè, nel quale questo Noè, un po' folle, un po' ridicolo e un po' sapiente, sospeso con la famiglia e l'Arca sulle acque universali, in un momento in cui Dio sembra aver deciso di sterminare tutti, comincia a cantare e a ballare. A quel punto Dio si rifà vivo e, se così si può dire, confessa a Noè di non aver potuto resistere al suo canto e alla sua danza… Il piacere assume dunque una connotazione profondissima…

Pensate allora che ne può essere

del piacere inteso come semplice trasgressione, pensate che ne può essere allora del piacere inteso come bisogno di emozioni sempre nuove e sempre più intense…

Pensate come questo può cambiare il modo di intendere la sessualità e di farla vivere in una coppia…

Una sessualità di questo tipo vede finalmente il superamento di una concezione nella quale il desiderio viene alimentato solo dal cambiamento… di partner, di

pratiche e dall'innalzamento della soglia emotiva.

Dinamiche superate dalla sessualità dell'anima, che è godimento dell'anima che hai accanto qui e ora. Così è la visione delle cose che mutano.

La sessualità è una celebrazione. È un momento particolare e magico nel quale anima e corpo davvero si compenetrano; le anime possono, attraverso i corpi, toccarsi.

L'unico punto di congiunzione tra

aldilà e aldiqua.

Immaginate cosa significhi in una coppia coltivare questo… Il vuoto, il silenzio, la celebrazione.

Ho visto coppie uscire dal mio studio letteralmente folgorate da questa apertura di orizzonte…

Incredibile o inevitabile, allora, che nelle più alte vibrazioni di piacere si incontri la purezza.

Ho trovato donne vittime di terribili violenze sessuali, e anche un paio di prostitute a loro volta vittime

dei loro protettori, che giungevano a me colme di un senso di sporco fisico e interiore, e quando dopo il percorso di guarigione incontravano la loro anima, ritrovavano intatta tutta la purezza e potevano con grande meraviglia riviverla ancora in una sessualità nuova che sembrava loro di vivere come fosse la prima volta.

Nella dimensione del piacere si incontrano anche la prosperità e la passione.

L’anima non conosce mancanza, non conosce povertà, per questo stando nella vibrazione dell’anima prosperiamo ancora e ancora.

È tipico, e così a me è accaduto, che, scegliendo il lavoro che amate, innanzitutto non lavoriate in fondo nemmeno un giorno della vostra vita, che i risultati giungano facilmente e che giunga anche il denaro.

Per questo consiglio sempre di seguire ciò che piace e mai di fare scelte professionali sulla base di ciò

che conviene. Possono funzionare per un po', ma alla lunga ci verrà presentato il conto del nostro bisogno di controllo a discapito del coraggio di ascoltare il cuore e seguire il piacere.

L'anima è anche appassionata, capace di grande intensità, capace di vibrare su frequenze sempre più elevate… E in fondo i mistici spesso hanno espresso le loro esperienze del trascendente come esperienze di sublime erotismo.

Nulla di tiepido per l'anima, dunque, pur se dell'anima è anche la pazienza, così come l'intuizione.

Nei miei percorsi al femminile ne tratto a lungo come di doti care alle donne. Ma esse sono, soprattutto e prima di tutto, doti animiche.

La pazienza intesa non certo come rassegnazione o continua illusione, non la pazienza di chi dice «non cambia mai nulla» o «prima o poi cambierà»… Queste sono facce

deteriori della pazienza, che sono molto, molto legate, alla dipendenza e all'illusione, come ben descrive in un piccolo prezioso libro sul femminile la collega Katia Vignoli.

E mi spiego. Chi dice «non cambierà mai nulla» sospira e intanto porta avanti un lavoro sottopagato, una relazione in cui viene maltrattato e svalutato, un'amicizia in cui viene sfruttato, e spesso lo fa perché dipendente da tutto questo, dalla paura di restare disoccupato o solo.

Ancor più subdolo è il caso in cui, in fondo, nel rimanere e subire ci si senta bravi e sotto sotto si percepisca forte il sottile controllo che la vittima ha su chi la maltratta ma in fondo da lei dipende.

Questo è il caso di tante donne che abituano i loro mariti e i loro figli a essere sempre serviti… Intanto si lamentano ma possono dire a se stesse «cosa farebbero senza di me?», salvo poi scoprire con dolente sbigottimento che il loro marito

sovrappeso e scortese si è rimesso a nuovo ed è più tenero di un bambino con la nuova donna, o il figlio, che è andato a convivere con la fidanzata, cucina e si fa il letto.

Allora si chiedono come è possibile e provano rabbia pensando «con tutto quello che ho fatto per lui…»

L'anima non accetta i giochi della dipendenza, l'anima è libera e lascia liberi, ed è disposta ad attendere l'anima giusta piuttosto che a

svendere la propria libertà.

La pazienza dell'anima è quella antica di Estia o Vesta, dea del focolare greco-romana, misurata, immobile guardiana del fuoco portato da Ermes o Mercurio ed eternamente acceso in casa.

Estia è la pazienza intesa come la centratura costante che tiene vivo il fuoco, lo sguardo che non si perde mai, che mai perde il suo bersaglio.

Invece chi dice «prima o poi cambierà» non vede ciò che ha di

fronte, sposta ogni giorno più in là il limite dell'orizzonte di ciò che è sopportabile, accettabile, lecito.

Si illude e, nel trovare sempre una nuova giustificazione, si indebolisce.

L'anima non fa questo, l'anima, ricordate, ha occhi per vedere.

Vede e non giustifica.

È empatica ma non arrendevole.

Rispetta se stessa prima che chiunque altro. Io ho provato tutto questo, l'ho vissuto e trasformato, ho sentito ardere da un certo punto in poi

della mia esistenza la fierezza e il coraggio dell'anima e per questo posso e desidero parlarvene.

Il fuoco della pazienza è la centratura sempre viva della coscienza verso il suo fine.

La pazienza è come un *mantra* che canalizza l'attenzione, e l'energia, e l'intuizione, le è sorella nel guidarvi.

Intuizione… che altro non è che la capacità di prendere una decisione in un tempo rapidissimo, decodificando molti stimoli subliminali con il

potere dell'inconscio.

Solo se avete occhi per vedere e siete liberi dai dubbi della mente razionale potete riconoscere l'intuizione.

L'anima è intuitiva, non necessita del pensiero logico-consequenziale, che in fondo serve solo a spiegare a posteriori ciò che l'intuito aveva già compreso.

Dell'anima è anche il sogno lucido poiché, come dice il misterioso e

poco noto Gaston Bachelard, «il sogno a occhi aperti non è un vuoto mentale. È piuttosto il dono di un'ora che conosce la pienezza dell'anima ».

Il mio primo master in psicoterapia fu proprio nella metodologia psicoterapica con la Procedura Immaginativa elaborata dai grandi Renzo Rocca e Giorgio Stendoro a partire dal Reve Eveille di Desoille e dalla Psicosintesi, e da allora la cosiddetta onironautica è sempre rimasta un sottofondo, una musica in

sordina nella mia pratica.

Questo, fino all'incontro con la mia anima, dove i miei lunghi trascorsi di danzatrice e di onironauta sono riemersi insieme alla lettura della recente opera di Tobie Nathan, che da anni si occupa ad altissimi livelli di onirologia molecolare, psicoanalisi e neurobiologia dei sogni, *Una nuova interpretazione dei sogni*, conducendomi a riaprire questo capitolo di studio e ricerca futura.

D’altra parte il saggio cinese Chaug-tzu racconta: «Una volta Chaug Chou sognò di essere una farfalla: era una farfalla perfettamente felice. Non sapeva d’essere Chou. Improvvisamente si destò e allora fu Chou. Non sapeva se era Chou che aveva sognato d’essere una farfalla o una farfalla che sognava d’essere Chou». Anche questa è una declinazione dell’anima.

Dell’anima è la semplicità, l’essenzialità. Potrei parlare per ore

di questo e non sarei affatto essenziale.

Devo a Calogero Falcone la via essenziale per evocare la semplicità dell'anima; è in una poesia, contenuta nel libro *Ch'an e Zen*, uno dei circa 15 000 libri letti da Calogero nella sua vita, oltre agli altri 30 000 letti in lettura veloce.

Calogero me l'ha citata a memoria, in una sera dell'estate inoltrata a Ragusa, davanti a un calice di passito mentre parlavamo di Dio e di

immortalità.

Recita così e si commenta da sola:

Non c'è nulla di speciale in ciò che faccio ogni giorno;

Mi limito a tenermi soltanto in armonia,

Dovunque io non accetto e non rifiuto nulla.

In nessun luogo confermo o confuto qualcosa.

Perché la gente dice che il rosso e il porpora sono diversi?

Non vi è un granello di polvere

sulla montagna azzurra.

I poteri sovrannaturali e le opere prodigiose

Sono soltanto andare a prendere l'acqua e raccogliere la legna.

Suggestivo anche il fatto che proprio questa poesia venne trovata sul comodino di Jung, quando questi morì. Forse sono state le ultime parole che Jung lesse prima di lasciare il corpo…

Infine dell'anima sono anche l'etica e la congruenza.

Per congruenza intendo la corrispondenza tra ciò che si è, ciò che si fa, ciò che si pensa e ciò che si dice.

È un traguardo per ognuno di noi, l'orizzonte che ci guida.

Credo particolarmente nella congruenza perché l'ho sperimentata personalmente e perché è perfettamente in linea tanto con la spiritualità quanto con la fisica

quantistica, che ci spiega come la realtà dipende dall'osservatore ed è l'energia del campo morfico a condizionare i fenomeni.

Intendo dire che sono riuscita a guarire altre persone solo quando ho guarito me stessa.

Non ho paura di dire che il medico è, parafrasando il titolo del poderoso libro di David Sedgwick, «un guaritore ferito». E non posso dimenticare il mito di Chirone, non posso dimenticare *Medice, cura te*

ipsum (Luca 4, 23).

L'anima esige congruenza e la congruenza è il cardine del vero successo e di un successo etico, come brillantemente dimostrato da Martin Seligman, esponente chiave della psicologia positiva, nel suo progetto di ricerca sugli uomini straordinari.

E infine l'anima è etica, nel senso che vede le altre anime dietro o sotto le persone, dietro le maschere che assumono, e "persona"

etimologicamente significa “maschera”.

Dietro ai comportamenti, alle manifestazioni limitate e materiali, c’è sempre un’anima in viaggio alla ricerca di se stessa.

Puoi vedere, sentire, percepire le anime quando cogli le qualità di chi hai di fronte, in verità specchio delle tue, e le immagini alla massima potenza di espressione, e così le vedi già perfette come sono.

Questo non significa che nella

prospettiva materiale non si debba per esempio condannare un reato. Siamo su piani diversi, ma l'anima non può che vedere le altre anime. Per questo non ci può essere abuso di potere, umiliazione, inganno, manipolazione dove c'è anima.

Dove c'è anima c'è umanità. L'Anima non può mai vedere qualcuno come un mezzo, come uno strumento per i suoi fini, ma sempre come una parte di sé in questo viaggio di manifestazione.

Nessuno può essere usato, là dove c'è anima, nessuno calpestato, nessuno tradito.

Questo non può accadere a nessuno, perché l'anima non permette *in primis* che accada a se stessa.

4.7. QUESTIONE D'AMORE

Legge superiore a tutte le leggi è l'amore.

Boezio

La guarigione è un fatto d'amore. A questo livello il concetto di malattia non esiste. Esiste la mancanza di amore tradotta nel corpo.

Non intendo dire con questo che la medicina, che peraltro io amo e pratico, non sia importante.

Se c'è amore per l'uomo,
Ci sarà anche amore per la scienza.
Ippocrate

Farmaci e interventi sono utili per il piano fisico; tecniche di medicina cosiddetta complementare o funzionale per il piano energetico;

psicoterapia e tecniche emozionali per il piano emotivo e così via, come ho chiaramente spiegato nella sezione dedicata ai Sette Principi di Anatomia della Guarigione. Ma quando si giunge al livello che ho denominato di tipo 3, al livello della felicità incondizionata, si impara che la guarigione è un processo che ricomprende tutti questi livelli, li integra e li supera, perché si apre al concetto di amore incondizionato e ai suoi effetti dirompenti. Allora si

intuisce e si sente il legame profondissimo tra guarigione e amore, tra vita e amore.

L'intera nostra vita è un fatto d'amore. Difficile definirlo, infine.

Desidero riportare ancora qualche passo dal già citato *Con te senza di te* di Osho:

Chi afferma che la vita non ha alcun significato, che non vale la pena di viverla, non ha mai conosciuto l'amore. Parlando così, dimostra che la sua è stata una vita

priva d'amore.

Lascia che ci sia dolore, abbandonati a questa sofferenza. Passa attraverso questa notte oscura e finirai per incontrare un'alba meravi- gliosa. Solo dal ventre della notte oscura il sole può innalzarsi. Il mattino può arrivare solo attraverso il buio della notte [...].

Mettiti al servizio dell'amore autentico, cioè dell'amore al suo livello più puro, dona, condividi

tutto ciò che hai, e godi nel condividere. Non farlo come un dovere, perché in tal caso tutta la gioia sparirebbe, e non pensare che stai facendo un favore all'altro, non pensarlo mai, nemmeno per un momento; al contrario, quando qualcuno riceve il tuo amore, "tu" hai la sensazione di ricevere un favore. L'amore è grato di essere stato ricevuto [...].

L'amore non desidera mai né ricompense né ringraziamenti. Se

dall'altra parte arriva della gratitudine, l'amore è sempre sorpreso; è una piacevole sorpresa, perché non c'erano aspettative.

Neppure questa è una definizione dell'amore, ma rende piuttosto bene quello che intendo con guarigione definitiva.

Ora siamo davvero al termine di questo viaggio e io vi ringrazio di avermi voluto leggere e seguire, di

aver accolto il mio amore. Credo che in questo momento lo possiate sentire dentro di voi e, se così è, allora ho fatto un buon lavoro.

Quel che si fa per amore, è sempre al di là del bene e del male.

Friedrich Nietzsche

Vi lascio, riportando testualmente la lettera che un'anima, che ha scelto di fare parte del suo percorso con me, mi ha voluto inviare. La ringrazio

ancora per questo, ha curato me mentre curavo lei, e ora si dona a voi meglio di quanto potrei fare io con altri 100 capitoli.

Il mio sguardo è fisso davanti a me.

Non ho più paura.

Sono stata per tanto tempo male, accovacciata a terra, debole…

Poi ho alzato la testa e ho visto la sua mano.

Ero restia se prenderla subito o

aspettare…

Sapevo che alzandomi, così improvvisamente, le gambe

mi avrebbero fatto male…

Volevo aspettare…

Lei però non si è fatta scoraggiare e con amore è rimasta lì,

ad aspettare…

Non ha mai smesso di guardarmi… di prendersi cura di me…

Anche quando io, sbagliando,

sembravo tornare a guardare

indietro…

Ha voluto e saputo aspettare il momento giusto per farmi

alzare…

Mi ha sorretta con entrambe le mani quando sembravo cadere.

Quando iniziavo a camminare di nuovo, sì, ma faticosamente…

Mi ha lasciato fare alcuni passi da sola…

sempre pronta però accanto a me…

Poi mi ha insegnato, dandomi gli strumenti necessari,

a credere in me…

a credere che avrei potuto farlo da sola.

Nei suoi occhi la gioia che una madre prova

quando il suo piccolo muove i primi passi da solo…

Sa, questo amore è enorme e molto potente…

Può fare qualsiasi cosa… e io ne sono la prova!

Ora sono in piedi… accanto a lei…

ma guardiamo nella stessa direzione!

Nei miei occhi un lampo di gioia!

Grazie

Con amore

M.S.

LETTURE CONSIGLIATE

Barasch Ian Marc; Hirshberg Caryle, *Guarigioni straordinarie: quando il corpo guarisce se stesso*, Mondadori, 1995

Benson Herbert; Klipper Myriam Z . , *The relaxation response*, HarperTorch, 1976

Beuttner Dan, *Lezioni di lunga vita, le zone blu*, National Geographic, 2009

Brizzi Salvatore, *Officina Alkemica*, Anima Edizioni, 2007

Brizzi Salvatore, *Risveglio*, Anima Edizioni, 2008

Chopra Deepak, *Guarirsi da dentro*, Sperling & Kupfer, 1992

Damasio Antonio R., *L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello umano*, Adelphi, 1995

Davanloo Habib, *Il terapeuta instancabile*, Franco Angeli, 1998

Doidge Norman, *The brain that changes itself: stories of personal*

triumph from the frontiers of brain science, Penguin Books, 2007

Erickson Milton, *La mia voce ti accompagnerà*, Astrolabio, 1983

Eckman Paul, *Te lo leggo in faccia. Riconoscere le emozioni anche quando sono nascoste*, Amrita, 2008

Frederickson Jon, *Co-creating Change*, Seven Leaves Press, 2013

Fosha Diana; Siegel Daniel J.; Solomon Marion, *The Healing Power of Emotion: Affective*

Neuroscience, Development & Clinical Practice, W.W. Norton & Company, 2009

Fosha Diana, *The Transforming Power Of Affect: A Model For Accelerated Change*, Basic Books, 2000

Gyatso Tenzin (Dalai Lama); Ekman Paul, *Felicità emotiva*, Sperling & Kupfer, 2013

Hillman James, *Il codice dell'anima*, Adelphi, 1997

Jaynes Julian, *Il crollo della*

mente bicamerale e l'origine della coscienza, Adelphi, Milano 2002

Judith Anodea, *Il libro dei chakra*, Neri Pozza, 1998

Lee Roberta, *La sindrome da superstress*, Tea, 2010

Lumera Daniel, *I 7 passi del perdono*, BIS, 2013

Mancia Mauro, *Sentire le parole*, Bollati Boringhieri, 2004

Mancia Mauro, *Psicoanalisi e Neuroscienze*, Springer Verlag, 2008

Martina Roy, *Equilibrio*

Emozionale, Tecniche Nuove, 2000

Massimini Marcello; Tononi Giulio, *Nulla di più grande*, Baldini e Castoldi, 2013

Myss Caroline, *Anatomia dello spirito*, Anima Edizioni, 2011

Perlmutter David; Villoldo Alberto, *Power up your brain. The neuroscience of enlightment*, Hay House, 2012

Pert Candace, *Molecole di emozioni*, Tea, 2000

Servan Scrheiber David, *Guarire*,

Pickwick, 2003

Servan Scrheiber David, *Anticancro*, Pickwick, 2008

Sibaldi Igor, *I maestri invisibili*, libro + DVD, Anima Edizioni, 2010

Sibaldi Igor, *Vocabolario*, Anima Edizioni, 2009

Siegel Bernie S., *Amore, medicina e miracoli*, Sperling Paperback, 1999

Siegel Daniel J., *La mente relazionale*, Cortina, 2001

Siegel Daniel J., *Mindfulness e cervello*, Cortina, 2009

Soresi Enzo; Garzia Pierangelo; Rosati Edoardo, *Guarire con la nuova medicina integrata*, Sperling & Kupfer, 2012

Tipping Colin C., *Il perdono assoluto - Perdonare per crescere* , Essere Felici, 2010

Tich Nath Hanh, *Il sole, il mio cuore*, Astrolabio, 1990

Tolja Jader; Speciani Francesca, *Pensare col corpo*, Zelig, 2003

Tolle Eckhart, *Un nuovo mondo*, Oscar Mondadori, 2008

Avvertenza: questa è soltanto una piccola parte dell'intera bibliografia a cui fa riferimento il libro.

Quanti desiderassero la bibliografia completa, possono visitare il sito www.ericapoli.it

RINGRAZIAMENTI

I ringraziamenti sono una parte dei libri che amo sempre leggere, forse perché sono una vera sentimentale, forse perché mi sembra di conoscere più nel profondo l'autore attraverso la gratitudine che esprime.

Così mi dedico a scrivere questi ringraziamenti con tutta la cura possibile.

In primis grazie a mia mamma

Cristina: insieme abbiamo affrontato la straziante perdita terrena di mio padre, con tutto quello che ne è conseguito. Grazie a lei per la sua straordinaria intelligenza e per essere, anche con il dolore che prova per il suo sposo, la più ardua e dunque grande maestra che abbia avuto finora. Ma grazie anche per la tenerezza che cela sotto mentite spoglie di pessimismo, spero che presto questa stessa tenerezza possa fluire completamente in lei e riparare

del tutto le ferite.

Grazie al resto della mia famiglia d'origine, la mia bisnonna, i miei nonni, alcuni tra zii e zie… che vive tutta nell'invisibile… Siete sempre nel mio cuore e sempre più vicini.

Grazie alla famiglia che, oggi, nel visibile ho acquisito, grazie davvero per avermi accolto.

Grazie ai miei pazienti, o per meglio dire, alle persone che hanno deciso di condividere un tratto del loro cammino insieme a me, dandomi

la loro fiducia, esplorando con me territori profondissimi della loro intimità e vivendo con me la magia della guarigione emotiva e animica. In questi 14 anni di lavoro, ospedaliero, libero-professionale e peritale, ne conto senza esagerare qualche migliaia: grazie perché da ognuno di voi ho imparato moltissimo, ognuno è indelebile nella mia memoria.

Grazie a Cristina, Patrizia e Shella: anime intense che continuano

a essermi maestre nell'invisibile.

Grazie ai detenuti che ho incontrato nel mio percorso di psichiatra forense: siete stati grandi maestri.

Grazie a chi, durante o al termine del percorso, è arrivato con me al livello 3 di felicità, ad Alberto, Barbara, Valentina, Alessandro, Chiara, Carolina, Elisa, Fabrizio, Katiuscia, Lucia, Michela, Marco, Anna, Carmen, Sandro, Veronica, Pierre, Ilaria, Beatrice e al tenace

gruppo di lavoro di SurfinthebrainLAB, con l'augurio che possa crescere ed espandersi.

Grazie agli amici e alle amiche di sempre che mi sono stati vicini in tutto questo percorso di risveglio.

Grazie agli uomini che, dopo la morte di mio padre, hanno anche assunto in alcuni momenti un ruolo di paterna protezione e pragmatica presenza: Luca, Mimmo, Paolo, Mario e Sergio.

A Claudia e Paola Berini un grazie

speciale perché sono state sempre portatrici di sorrisi e di calore… Vi voglio molto bene.

A Maria Vinci grazie per la tua ironia e la vicinanza che c'è sempre, anche se non ci si vede per tanto tempo.

Ad Antonella e Alfonso Pasetti per la vicinanza animica costante.

A Gigi e Maria Peronetti, per la condivisione professionale, per l'affetto, per le risate e le lacrime di commozione.

Grazie a Tecla, Pia, Marta, Nicoletta, amiche entrate nella mia vita da poco tempo ma con affetto e presenza davvero grandi.

A Nicoletta ricordo anche "l'appuntamento"…

A Paola e Luciano, un grazie speciale, per la profonda condivisione, per il "tifo" reciproco, per la comprensione animica e per il "rosa".

A Paola Buonuomo grazie per la "presenza", lei sa bene cosa intendo.

Grazie ad Alda Marone per la danza che mi accompagna da sempre e a Carlos Gavito per il tango.

Grazie a chi mi ha iniziato allo yoga, Luca Compare, Barbara Merlini ed Elisabetta Salerio, che oggi è anche una amica.

Grazie a Niccolò Branca per il garbo con cui dipana la meditazione e il coraggio.

Grazie a Maurizio Costa per il lavoro animico iniziato insieme.

Grazie a tutti i colleghi, tanti, con i

quali in questi anni ho avuto modo di collaborare e interagire.

Grazie a chi collabora oggi con me e mi onora della sua professionalità, testimoniando ogni giorno il coraggio della propria guarigione interiore: Bruna Nava, Emanuele Botta, Chiara Forgillo, Marta Battaglia.

Grazie a Diego Ingrassia, che rappresenta la sede italiana di Paul Ekman International, per la nascente ed entusiasmante collaborazione.

Grazie a Chiara Pariani per la

progettualità condivisa per SurfinthebrainLAB.

Grazie a Federica Varone per il nostro “Carisma per donne” e tutto il resto…

Grazie a Maria Teresa Luraghi, collega che a volte si scorda di essere illuminata e allora mi chiede di ricordarglielo, per l’amicizia, l’acume e l’affettuosità.

Grazie a tutto il Soccorso Violenza Sessuale e Domestica della Mangiagalli di Milano per i sette anni

di lavoro sul campo e per la straordinaria esperienza umana.

Grazie a tutti gli insegnanti e i maestri che ho incontrato sul mio cammino.

Tra questi un grazie profondo a Don Gioacchino Molteni, mio professore di Filosofia e Teologia al Collegio San Carlo, uomo carismatico, di parole impetuose e silenzi intensi, che mi ha insegnato tutto ciò che ho poi sviluppato, che ho amato e che non potrò mai

dimenticare.

Grazie a Bruno Pagani, psicoanalista freudiano, ma soprattutto uomo di grande umanità, grande coraggio e grande vitalità; qualità che ha saputo trasmettermi nel percorso analitico che con lui ho svolto.

Grazie a chi ha inciso profondamente nella mia formazione di medico prima e di psichiatra e criminologa poi: il prof. Giuseppe De Benedittis, il prof. Costanzo Gala,

il prof. Carlo Altamura, il prof. Ugo Fornari, la prof.ssa Isabella Merzagora Betsos, la dott.ssa Chiara Oggionni.

Un grazie immenso al prof. Allan Abbass, mio insegnante e supervisore in ISTDP, grande medico, grande psichiatra, grande formatore che mi ha stupito anche per la sorprendente umanità che ha saputo con altrettanta semplicità dimostrarmi.

Grazie al nucleo ISTDP cominciato a Treviso tanti anni fa e,

infine, quest'anno, come il tempo proustiano, ritrovato: Jon Frederickson, Agnese Frau, Monica Urru, Cyrus Roustayan.

Grazie al direttore Marisa Deimichei e a tutta la fantastica redazione di F per l'opportunità con la Psicoposta di imparare ancora e ancora dalle tante lettere a cui ho l'occasione di rispondere e per questo un immenso grazie alle lettrici e ai lettori che scrivono.

Grazie a Flores Giulia Tanga: ci

siamo conosciute nella reciproca veste di magistrato e perito, ma la grande professionalità di Flores è ancora poca rispetto all'amicizia che mi dona.

Grazie ad Anna Introini, magistrato di grande valore, per la stima reciproca, i dialoghi illuminanti e la fiducia che ha riposto in me in più di una occasione.

Grazie a Paola D'Amico, giornalista instancabile del Corriere della Sera, attivista in un volontariato

duro come quello del Carcere e dell'Oncologia, creativa artefice di eventi meravigliosi e soprattutto cara, profonda amica.

Grazie al mio editore Jonathan Falcone per la fiducia incrollabile, i consigli, le critiche e la pazienza per il ritardo nella consegna delle bozze. Ma soprattutto grazie per avermi detto, quando gli esternavo dubbi sulla stesura del libro, «scrivi con il cuore, preoccupati solo che ci sia il cuore, il resto viene da sé».

Grazie a Camilla Ripani per l'editing alla velocità della luce e per la cura e la gestione del mio sito web, delle newsletter e del mio blog.

Grazie a Gruppo Anima: Calogero, Davide, Jonathan, Asher, Timoteo, Sabrina, Veronica, Davide, Bruna, Luca, Isabella, Camilla, Lina, Fabio. Grazie per la costante, profonda e intensa collaborazione, per l'opportunità di divulgare che mi offrite attraverso gli eventi e le conferenze, grazie per la possibilità

di incontrare altri autori con i quali dialogare e apprendere, grazie per lo scambio sempre costruttivo, grazie per il lavoro che fate e portate avanti incondizionatamente con forza, coraggio e amore.

Grazie anche perché la Libreria Esoterica del Gruppo Anima di p.zza Missori è stata il primo luogo in cui io, ancora studentessa di Medicina, ho cominciato a studiare quella che oggi è la Medicina Integrata.

Grazie anche a Cetty per la

presenza costante.

Grazie ai ricercatori, agli autori, agli ispiratori che cito all'interno del libro e hanno segnato con le loro scoperte, i loro libri, le loro intuizioni il mio percorso. È grazie al lavoro che loro hanno già svolto che il mio lavoro ha potuto progredire.

Grazie a chi mi ha fatto del male, volontariamente o involontariamente, perché da queste persone ho appreso molto e molto in fretta e oggi so che sono coloro che hanno scelto di

assumersi il compito più duro e più difficile. Per questo a loro va un ringraziamento ancora più grande.

Grazie alle tante persone che vengono ospiti a casa, portando le loro storie e offrendo sempre un'occasione di condivisione e apprendimento.

Grazie a Zohar, capace di un insegnamento profondissimo e di una amorevolezza persino ultraterrena.

Grazie ad Eleonora Gimosti, collega, amica, sorella animica.

Grazie di avermi aspettato, del bene che mi vuoi e del coraggio di essere divenuta mamma di un sogno che si chiama Emma.

Grazie a Zoe, cara, piccola chihuahua, ormai *pet-therapist* a tutti gli effetti. Si fa amare per l'infinita dolcezza e accompagna me e le persone che mi si rivolgono in tutte le sedute da mattina a sera.

Grazie ai libri stampati, all'odore della carta, al contatto con le pagine, alla sensazione di sfogliarle che mi

catturava quando, bambina, mi perdevo nella biblioteca di casa. Allora pensavo «finché c'è un libro da leggere, io sono viva».

Grazie a Madre Natura, che con la contemplazione della bellezza che è in lei mi conduce sempre all'anima, e che palpita costante nel mio femminile.

Grazie all'uomo che amo, essenziale e diretto nel dire sempre ciò che pensa, quanto amorevole nell'essere presente e nel prendersi

cura. Lui sostiene la mia energia con l'intuizione di un maschile risvegliato e mi è sposo nell'anima.

Un ultimo ringraziamento va a Stefania Piloni, Salvatore Brizzi, Daniel Lumera e Igor Sibaldi per essere stati i primi a leggere questo manoscritto.

Grazie con amore.

NOTE

Al fine di garantire la tutela della privacy, le storie di pazienti descritte in questo libro sono il risultato della composizione dei percorsi terapeutici di persone differenti con le quali ho lavorato, eccezione fatta per le citazioni nelle quali sono riportate le iniziali e per la cui pubblicazione è stato richiesto e ottenuto preciso consenso.

Pertanto qualsiasi eventuale riferimento a singole persone o fatti è da considerarsi puramente casuale.