



Corso di

Counseling Olistico

Approccio Bioenergetico alla Relazione d'aiuto

Tesi di **Roberto Fabbroni**

N. Registro Scuola: FORM-457-OL

Relatore: Dott. Attilio Scarponi

Maggio 2016



Centro di Ricerca Erba Sacra

Associazione Culturale per la Conoscenza e lo Studio di Discipline

orientate al Benessere Psicofisico della Persona

Indice

Premessa	pg. 6
----------	-------

SEZIONE 1

1. La "REALTA' VIRTUALE" del nostro cervello: la percezione	pg. 7
1.1 Percezione o attenzione?	pg. 10
1.2 La coscienza e l'attenzione	pg. 11
1.2.1 L'attenzione	pg. 12
1.3 Memoria, apprendimento e condizionamento	pg. 13
1.4 L'apprendimento e la memoria	pg. 15
1.4.1 La memoria	pg. 15
1.5 Il pensiero	pg. 16
1.6 La comunicazione	pg. 17
1.7 Che cosa è l'inconscio, come agisce e quali sono le sue funzioni?	pg. 17

SEZIONE 2

2. Neuroscienze. Basi biologiche delle emozioni	pg. 20
2.1 Il condizionamento della paura: una visione d'insieme	pg. 21
2.2 Le basi neuronali del condizionamento della paura	pg. 23
2.3 Condizionamento contestuale	pg. 25
2.4 Emozioni e memoria	pg. 26
2.5 Emozioni istruttive	pg. 28
2.6 Le emozioni e l'anticipazione percettiva del cervello	pg. 29
2.7 Convinzioni e sistema di convinzioni	pg. 32
2.8 Convinzioni "limitanti" e "potenzianti"	pg. 33
2.9 Che cos'è il dolore?	pg. 35
2.10 Cosa si intende per trauma psicologico?	pg. 36
2.11 Cosa succede dopo un evento traumatico?	pg. 37

SEZIONE 3

3. Materia ed energia	pg. 40
3.1 Il sistema dei meridiani	pg. 43
3.1.1 Validità scientifica dell'agopuntura	pg. 46
3.1.2 Yin/Yang ed i cinque elementi	pg. 48
3.1.3 La rete meridiani-cellule gliali	pg. 50
3.1.4 La scienza convalida l'esistenza dei meridiani	pg. 51
3.2 Curare con "l'energia": i chakra	pg. 53
3.2.1 Chakra e corpi sottili	pg. 54
3.2.2 Il sistema dei chakra	pg. 55
3.2.3 Relazione fra chakra e ghiandole endocrine	pg. 60
3.2.4 Il chakra 6: Ajna, "ove si realizza il comando"	pg. 61
3.2.5 Ipotalamo e ipofisi: approfondimenti	pg. 65
3.3 Energia universale e canalizzazione dell'energia	pg. 67

SEZIONE 4

4. La manipolazione delle onde cerebrali porta ad una alterazione dello stato di coscienza	pg. 70
4.1 Il fenomeno della risonanza: manipolazione/controllo delle onde cerebrali	pg. 75
4.2 Che cosa è la bioenergetica	pg. 77
4.2.1 Il concetto di energia secondo Wilhelm Reich	pg. 77
4.2.2 La corazza muscolare/caratteriale	pg. 78
4.2.3 Le emozioni bloccate nel corpo	pg. 78
4.2.4 Alexander Lowen e l'analisi bioenergetica	pg. 79
4.2.5 La respirazione	pg. 79
4.2.6 Il grounding	pg. 78
4.3 Meditazione	pg. 80
4.3.1 Corteccia prefrontale e amigdala	pg. 84

**4.4 Test di comparazione energetica di una persona a riposo e dopo
uno stato di manipolazione energetica autoindotta o indotta dal-
l'esterno** **pg. 86**

4.5 Approccio bioenergetico alla "Relazione d' Aiuto" **pg. 97**

4.6 Conclusioni **pg. 100**

Bibliografia **pg. 102**

ALLEGATO ALLA TESI: ESEMPI PRATICI DI UTILIZO

DELL'APPROCCIO BIOENERGETICO ALLA RELAZIONE D'AIUTO **pg. 103**

Premessa

Con la Tesi in oggetto intendo guidare il lettore in un percorso esplicito sulle modalità di analisi e di supporto alle persone, avendo come base nella relazione di Aiuto l'utilizzo della Bioenergia.

L'intento è quello di spiegare in modo chiaro e scientifico, per quanto sia possibile, che l'uso della bioenergia consente un approccio empatico alla persona molto superiore al normale e che quindi riduce i tempi per un miglioramento dello stato di benessere della persona sotto trattamento.

Quello che propongo è un percorso logico che parte dalla conoscenza del cervello e di come esso "percepisce" la realtà in cui viviamo e come ciò che percepiamo aiuta a creare le nostre convinzioni. Successivamente andrò ad esplorare che effetto abbiano le emozioni nella nostra vita e come esse intervengano nell'apprendimento e nella memorizzazione dei fatti della vita stessa. Analizzerò poi il dolore e le conseguenze del trauma.

Procederò poi con la conoscenza del nostro corpo dal punto di vista energetico e come l'energia o la bioenergia sia connessa a tutto quello che è stato analizzato. Successivamente farò vedere quindi, quali sono gli elementi scientifici che avvalorano il mio approccio alla Bioenergia come base del mutamento di stato e di benessere di una persona.

A conclusione della Tesi affronto, in virtù di quanto documentato, come l'approccio bioenergetico sia funzionale nel lavoro di "Relazione d'Aiuto" e quindi spiegherò come il Counseling Olistico ad indirizzo Bioenergetico sia un mezzo di aiuto per portare la persona verso un miglioramento del proprio stato di benessere.

SEZIONE 1

Questa sezione è dedicata alla modalità di funzionamento del cervello nell'acquisizione delle informazioni esterne attraverso i nostri 5 sensi fisici.

1. La "REALTA' VIRTUALE" del nostro cervello: la percezione

È convinzione diffusa presso la *psicologia ingenua*¹, che la percezione costituisca una sorta di fotocopia fedele della realtà. Secondo questo atteggiamento detto *realismo ingenuo*, il mondo si presenta a noi come quello che è e vi è una coincidenza tra la realtà fisica e la realtà percettiva (fenomenica).

Quindi è proprio tutto vero quello che noi vediamo o sentiamo?

Incredibilmente non è così!

Prendiamo ad esempio il sistema visivo. Quante volte è capitato di imbattersi in un'illusione visiva?

Sicuramente più d'una. Le rappresentazioni mentali delle scene visive che il nostro cervello crea non sono affatto analoghe ad immagini fotografiche. Quando scattiamo una foto imprimiamo la luce riflessa dagli oggetti presenti nella scena visiva su una pellicola, che riproduce fedelmente tutto ciò che è stato inquadrato dal fotografo. Al contrario, la visione è un processo attivo, nel quale gli stimoli luminosi che attivano le cellule fotosensibili della retina vengono trasformati in rappresentazioni mentali a tre dimensioni.

Quando camminiamo, le dimensioni, la forma e la luminosità delle immagini retiniche degli oggetti che incontriamo cambiano continuamente, tuttavia la nostra percezione degli oggetti non cambia. Se un treno ci viene incontro, noi sappiamo benissimo che non si sta improvvisamente ingrandendo, anche se la sua immagine sulla retina sta effettivamente diventando più grande. Quindi il nostro cervello opera dei cambiamenti sul segnale sensoriale, che ci permettono di cavarcela nella maggior parte delle situazioni. Tuttavia il sistema visivo può essere ingannato, come dimostrano le illusioni ottiche.

¹ Approccio psicologico basato sull'esperienza e non su controlli scientifici

È forse mal progettato?

In realtà non si tratta di un cattivo “progetto”, ma del fatto che gli stimoli sensoriali vengono interpretati dal cervello sulla base del contesto della scena visiva e della nostra storia evolutiva. Alcune figure violano queste regole di “buon senso” in parte scritte nei nostri geni e in parte derivate dalle nostre esperienze e portano il cervello fuori strada.

Un esempio lampante viene dall’illusione di Von Fiendt².

Quali sono le sfere e quali le cavità?

A seconda di dove pensiamo si trovi la fonte di luce alcuni oggetti ci sembreranno sfere altre ci sembreranno cavità; invertendo l’immagine il giudizio percettivo si capovolge e quelle che prima sembravano sfere divengono cavità e viceversa.

Perché succede questo?

Il cervello elabora i gradienti chiaroscuro in base all’assunto che gli oggetti siano illuminati dall’alto. Perciò interpreta le semisfere con la parte superiore chiara come convesse e viceversa quelle con la parte superiore scura come concave. Se manca il gradiente l’illusione scompare. Quindi la corteccia visiva elabora l’informazione sensoriale partendo dall’assunto che la luce provenga dall’alto. Non è un caso: l’uomo si è evoluto sulla Terra dove la fonte di luce proviene normalmente dal cielo, si tratti del sole o della luna, per cui l’assunto dell’illuminazione dall’alto favorisce la prontezza e la precisione dei giudizi percettivi nella maggioranza delle situazioni.

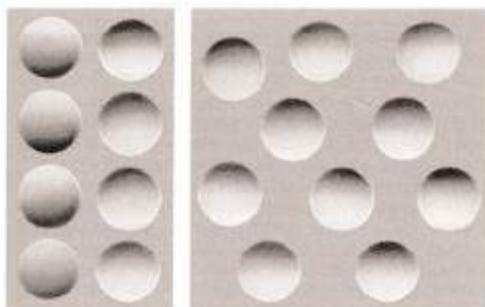


Figura 1 Illusione di Von Fiendt. Quali sono le sfere e quali le cavità?

A seconda di dove pensiamo si trovi la fonte di luce, alcuni oggetti ci sembreranno sfere, altri ci sembreranno cavità; invertendo l’immagine il giudizio percettivo si capovolge e quelle che prima sembravano sfere divengono cavità e viceversa.

Occorre quindi seguire il principio del rispetto-sospetto, cioè trattare i fenomeni percettivi

² Illusione di Von Fiendt, tratto da Autori Vari **Centro B.R.A.I.N per le Neuroscienze Università degli Studi di Trieste, Neuroscienze ..per iniziare**, pagina 27

http://www.unibs.it/sites/default/files/ricerca/allegati/Neuroscienze_per%20iniziare_testo%20complementare_0.pdf

con il dovuto rispetto e con il necessario sospetto, evitando sia l'errore dello stimolo, sia l'errore dell'esperienza.

Da un punto di vista Olistico, oltre che della Fisica, possiamo costatare, anche attraverso l'uso di apparecchiature elettroniche, che in genere tutto ciò che chiamiamo "realtà" è solo una *percezione soggettiva*.

Infatti tutto in natura è formato da Onde Elettromagnetiche (Bioenergia)³ dirette o di riflesso. Einstein stesso tramite il suo famoso postulato:

$$E= MC^2$$

ne ha parlato da circa un secolo. In molti hanno sentito nominare questa famosa equazione o sanno associarla al nome di Einstein, ma pochi forse ne conoscono il significato. Dalla teoria generale della relatività si ricava infatti che massa ed energia sono entrambe differenti manifestazioni della stessa cosa - un concetto non di immediata comprensione per l'uomo della strada. Inoltre, l'equazione E uguale a m moltiplicato per c elevata al quadrato, che significa che l'energia è uguale alla massa moltiplicata per il quadrato della velocità della luce, mostra che piccolissime quantità di massa possono essere trasformate in una immensa quantità di energia e viceversa. La massa e l'energia sono infatti equivalenti, secondo la formula appena citata. Questo è stato dimostrato da Cockroft e Walton nel 1932 in un esperimento.

Quindi possiamo dire con certezza che il nostro mondo percettivo è il risultato di una sequenza di mediazioni fisiche, fisiologiche e psicologiche, note come *catena psicofisica*. Gli oggetti e gli eventi del mondo circostante producono costantemente un numero indefinito di radiazioni (luminose, sonore, ecc.) di varia intensità e frequenza. Queste radiazioni dette *stimolazioni distali*, vanno a suscitare negli apparati recettivi precise sollecitazioni, definite come *stimolazioni prossimali*. Questo flusso d'informazioni è dinamico sia da un punto di vista temporale che spaziale. Se la stimolazione prossimale supera la "soglia assoluta", produce nei recettori interessati una serie di eccitazioni nervose che vengono trasmesse in forma di *messaggio nervoso*, fino alla regione cerebrale detta "*area di proiezione*", deputata a ricevere ed elaborare le informazioni relative a quel particolare tipo di sensibilità.

³ Albert Einstein, tratto da Coleum portale di Astronomia < <http://www.coelum.com/articoli/risorse/albert-einstein-spiega-la-formula-emc2>>

La stimolazione, *evento fisico*, suscita dunque una rapida successione di *eventi fisiologici* (eccitazione nervosa), che corrisponde sul piano soggettivo, cioè sul versante degli *eventi psichici*, alla percezione, cioè l'impressione diretta e immediata della presenza di determinate forme di realtà ambientale.

Si viene quindi a strutturare un mondo fenomenico unitario, coerente e significativo articolato in unità distinte aventi proprietà e relazioni definite.

Abbiamo quindi ora un'idea chiara di come noi (il nostro cervello), creiamo la "realtà" che percepiamo.

Ci sono molte cose che noi crediamo vere e sono solo il frutto di nostri convincimenti.

Impariamo a mettere in discussione tutto per averne conferma, consapevolezza della realtà oggettiva delle cose (quando possibile), senza limitarci a dare per scontato nulla.

È molto difficile dare una spiegazione sui meccanismi che portano all'elaborazione del pensiero umano e ho certamente la pretesa di fornire qualche elemento di certezza di questa particolare problematica. Desidero solo focalizzare l'attenzione su un aspetto che mi interessa in modo particolare, cioè sui rapporti tra la mente umana e gli organi di senso. La mente umana, sotto il profilo anatomico, è quell'apparato di elaborazione delle informazioni costituito da un aggregato di oltre cinquantamila miliardi di neuroni che interagiscono tra di loro sulla base di meccanismi in parte noti e in gran parte ancora inesplorati. Sotto il profilo funzionale per mente umana si deve intendere quell'apparato che ci consente di elaborare alcuni dei messaggi che riceviamo.

È evidente che le informazioni che la mente è in grado di elaborare provengono quasi esclusivamente dall'esterno, mentre sono di secondaria importanza le informazioni che provengono dal nostro corpo, anche se non dovrebbe essere così.

Le principali interazioni che l'uomo ha con l'ambiente esterno sono la percezione, l'attenzione, l'apprendimento, la memoria, il pensiero e la comunicazione.

1.1 Percezione o attenzione?

In una prospettiva evuzionistica gli avvenimenti "di valore" dovrebbero essere recepiti e processati attraverso un canale preferenziale. In questa ottica le emozioni hanno lo scopo di attirare l'attenzione, favorendo così l'individuazione rapida di quegli avvenimenti che hanno una connotazione emotiva. Esattamente quello che succede nella

realtà, come dimostrano anche i classici esperimenti di ricerca visiva e orientamento spaziale. In pratica: le immagini di volti sorridenti o tristi, oppure di ragni o serpenti, sono in grado di catturare l'attenzione dell'osservatore. Non solo, questo meccanismo di allerta funziona anche a livello inconscio, per cui anche nei momenti in cui l'attenzione è concentrata altrove si capta un volto spaventato. In questi casi potrebbe trattarsi di pochi tratti visivi, segnali grezzi che il cervello collega immediatamente alla sensazione di pericolo. Il legame istantaneo e non conscio presuppone un collegamento diretto tra stimolo e aree cerebrali sottocorticali (molto probabilmente l'amigdala), che consente una risposta automatica in tempi brevissimi. Con meccanismi come questo, che appartengono all'area più primitiva del cervello, l'organismo reagisce ad un potenziale pericolo prima ancora di averlo chiaramente identificato. Cerchiamo ora di capire meglio come apprendiamo le informazioni e le immagazziniamo. Questo ci servirà per capire come noi creiamo le nostre credenze e limitazioni psicologiche e fisiche.

1.2 La coscienza e l'attenzione

La *coscienza*, come *l'attenzione* del resto, sono due dimensioni psicologiche fondamentali che accompagnano la nostra esistenza in ogni momento, anche se con gradi differenti d'intensità.

Possiamo quindi parlare di processi della coscienza e dell'attenzione. Cioè attività psichiche continue e costantemente mutevoli, che costituiscono condizioni essenziali per lo svolgimento delle altre capacità del soggetto.

Si può definire la *coscienza* come la consapevolezza degli stimoli esterni ed interni da parte del soggetto. Poiché l'attenzione è la porta d'ingresso privilegiata per la coscienza, quest'ultima possiede una natura selettiva.

Si ritiene, peraltro, che il vissuto soggettivo della coscienza, pur avendo un carattere di unitarietà e di coesione sia formato da una "base nervosa distribuita", non unitaria.

La presenza della coscienza è importante in diverse funzioni psichiche:

- *Monitoraggio*: La coscienza è la capacità di rispondere agli stimoli provenienti dall'ambiente. Svolge quindi una funzione di *comparatore* in quanto è in grado di confrontare istante per istante lo stato attuale del mondo con quello previsto in base alla propria coscienza e aspettativa;

- *Controllo*: La coscienza esercita un *controllo* sui processi cognitivi. Diventa come un *sistema di rilevazione degli errori*. Se qualcosa non funziona bene nell'esecuzione dell'attività in corso, il sistema può scoprire l'errore, e se necessario interrompere la sua esecuzione o modificarlo;
- *Autocoscienza*: La coscienza è consapevole di se stessa. Infatti noi sappiamo di sapere alcune cose e di sapere di sapere alcune cose e di ... e così via. Questa capacità di autoriflessione è alla base sia dello sviluppo psichico del bambino, sia della costruzione dell'identità personale, «SÈ», sia dei processi di comunicazione attraverso la *teoria della mente* (TMM)⁴. TMM in sintesi significa che ci accontentiamo inconsapevolmente, di modelli semplificati della realtà (spesso quella degli altri, aggiungerei) e che poi tali modelli guidano il nostro modo di pensare e agire.

La coscienza pur essendo una funzione autonoma, si radica e si fonda sui processi inconsci. I contenuti della coscienza costituiscono l'esito funzionale dei processi nervosi elaborati in maniera inconscia. Abbiamo quindi a che fare con l'inconscio cognitivo e l'inconscio emotivo.

I processi mentali di elaborazione degli stimoli che li costituiscono, concludono in atti di conoscenza, informazioni o di risposte emotive.

La coscienza è quindi il risultato di questi processi.

1.2.1 L'attenzione

Nella vita di tutti i giorni siamo bombardati di continuo da una moltitudine enorme di stimoli. La nostra abilità consiste nel saper dirigere le risorse psichiche a nostra disposizione in quel momento verso quegli aspetti che ci interessano. *L'attenzione* rende possibile questo processo di focalizzazione. Con l'attenzione si presenta un nuovo elemento l'Intuito o il cosiddetto "sesto senso" e non solo. Spesso ci viene in aiuto con delle intuizioni, con dei suggerimenti, li percepiamo ma poi dato il carattere "puro" da dove provengono (la nostra anima), le mettiamo in discussione e la nostra mente (che "mente") che fa il resto. Recuperare questo tipo di sensibilità sarebbe già molto importante. Eseguirne i

⁴ TMM, tratto da LUMSA,

<http://www.lumsa.it/sites/default/files/UTENTI/u431/teoria%20della%20mente.freq_.2015.pdf>

suggerimenti così come li abbiamo percepiti ci porterebbe alla consapevolezza di noi stessi e del significato della nostra vita, in tempi più brevi e con minori filtri.

1.3 Memoria, apprendimento e condizionamento

L'uomo oltre a possedere dei comportamenti innati, come la chiusura protettiva delle palpebre, è capace di muoversi nell'ambiente imparando a fare due tipi fondamentali di previsioni relative a:

- Quali eventi seguono altri eventi nel mondo che ci circonda;
- Quali eventi sono sotto il nostro controllo e sono quindi modificabili dalle nostre azioni.

Tramite questi due tipi di previsione ci si può adattare all'ambiente e ai suoi cambiamenti inoltre l'uomo è anche riuscito a modificare l'ambiente adattandolo a se stesso e creandone di nuovi. Un classico esempio di condizionamento è quello usato da Pavlov⁵ con i cani. Egli prima gli metteva del cibo in bocca (stimolo incondizionato - SI) e poi verificava che era presente un aumento di salivazione (risposta incondizionata - RI).

Dopo diverse prove inizia ad aggiungere casualmente il suono di una campanella, senza ovviamente nessuna reazione da parte dei cani. Successivamente fece suonare la campanella in corrispondenza della fornitura di cibo. Dopo molte ripetizioni fece suonare la campanella ma senza il cibo. Ecco di nuovo l'aumento di salivazione come nel caso precedente. Infatti i cani erano condizionati mentalmente e associavano a questo punto dell'addestramento il suono della campanella con la distribuzione di cibo.

Siamo passati a questo punto da Stimoli e Risposte Incondizionati a Stimoli e Risposte Condizionati. È stato successivamente verificato che quando ad un particolare SC è associato una risposta di tipo Condizionato, gli stimoli simili ad SC porteranno sempre ad una RC. Quanto più simile è lo stimolo all'originale tanto più forte sarà la risposta.

Questo è il cosiddetto meccanismo delle generalizzazioni, che ci consente di creare delle categorie.

⁵ Pavlov, tratto da Università di Verona,
<<http://www.dsnm.univr.it/documenti/OccorrenzaIns/matdid/matdid285269.pdf>>

«È stato visto che la mente usa delle strategie di organizzazione dell'esperienza, pur non sapendole esprimere in modo compiuto».

Di conseguenza noi concepiamo due entità come simili perché appartengono alla stessa categoria, e non viceversa. Questo può portarci a volte a fare degli errori di valutazione!

Vi sono altre tipologie di condizionamento oltre a quelli costruiti con i condizionamenti, vi è l'apprendimento dalle emozioni come la paura. Per es. un bambino di città impara ad avere paura di alcuni tipi di animali, come i topi, perché tende ad associare l'espressione tipica di paura degli adulti alla comparsa di quel tipo di animale.

La percezione privilegiata, degli eventi dotati di una connotazione emotiva, chiarisce il sistema di indicizzazione (in base al valore) e spiega anche come queste informazioni risultino facilmente accessibili per altre funzioni cerebrali. La memoria, per esempio, sfrutta molto bene questi canali preferenziali, registrando tutti i particolari degli avvenimenti di rilievo. I dettagli si rivelano molto utili quando ci si ritrova nella medesima situazione, perché consentono di prevedere i probabili sviluppi. Anche se come detto questo sistema non è privo di errori.

«Se ad esempio abbiamo una relazione con una persona e il rapporto sentimentale inizialmente molto positivo si conclude poi con separazione e sofferenza. Quando un giorno incontreremo una persona che ci ricorda la nostra relazione passata noi tenderemo ad associarla con la separazione e la sofferenza dando per scontato che se lo frequentassimo finirebbe allo stesso modo, fa parte della stessa categoria di persone. Questa è però una limitazione in quanto le persone sono più abituate a soffrire che ad essere felici e quindi prima di tutto associano la parte negativa. Un approccio differente sarebbe invece di partire dagli aspetti positivi e con l'ausilio dell'esperienza vissuta potremmo noi per primi cambiare atteggiamento nel gestire il rapporto. Ritengo che con grandissima probabilità, quasi una certezza, il risultato cambierà perché la persona che avete di fronte è diversa e se voi fate il vostro meglio, sicuramente avrete maggiori soddisfazioni da questo rapporto. Altrimenti rischiate di buttare via quella che magari era la seconda vostra occasione!»

Tuttavia l'apprendimento associativo è molto efficiente e non funziona solo con stimoli che inducono paura o disgusto. La memorizzazione, infatti, risulta potenziata anche da qualcosa che stuzzica un forte desiderio o dalla promessa di una ricompensa.

1.4 L'apprendimento e la memoria

Affinché si possa confrontare quanto appreso con le nuove informazioni è necessario che la nostra mente abbia la capacità di ricordare. Infatti l'uomo è in grado di modificare il comportamento sulla base delle esperienze precedenti. Viene definito come apprendimento la modificazione del comportamento per gli effetti delle percezioni precedenti, cioè dell'esperienza.

Per poter utilizzare quanto si è appreso è necessaria la sua *memorizzazione*. Questa si svolge in tre fasi: la percezione dei contenuti, la loro conservazione ed infine il recupero dei contenuti.

La memoria è quindi fondamentale nello sviluppo del nostro pensiero, infatti noi non siamo altro che l'insieme dei nostri ricordi.

1.4.1 La memoria

Possiamo innanzi tutto considerare la memoria da due differenti punti di vista. Il primo è temporale, ovvero il tempo che perdura l'informazione mentre il secondo è sensoriale ovvero dipende dal senso predominante con il quale l'informazione viene registrata.

Possiamo dividere il primo tipo di memoria in:

1. memoria a breve termine. Ricordiamo le informazioni per pochi secondi;
2. memoria a medio termine. Ricordiamo le informazioni per un paio di giorni;
3. memoria a lungo termine. Ricordiamo le informazioni ogni volta che ne abbiamo bisogno.

Perché alcune informazioni restano nella nostra memoria più a lungo delle altre?

La memoria può essere di tipo visivo.

Le immagini sono il linguaggio della nostra mente. Infatti fin da quando siamo nati abbiamo imparato a conoscere il mondo attraverso le immagini. Questo fatto però ci condiziona anche da adulti.

Vi sono altre tipologie di memoria:

- Memoria uditiva: legata ai suoni;

- Memoria cinestesica: legata alle sensazioni;
- Memoria olfattiva: legata agli odori;

Usando tutti i sensi comunichiamo direttamente con il nostro inconscio. Il messaggio arriva in modo diretto senza che noi lo rielaboriamo razionalmente. Quindi quando comunichiamo è preferibile utilizzare più canali possibili affinché chi ci ascolta possa meglio acquisire l'informazione. Infatti le persone prevalentemente visive avranno bisogno di vedere, quelle uditive di ascoltare, quelle cinestesiche di toccare le cose da apprendere. Ciascuno di loro lo si può riconoscere anche dal modo diverso di parlare, cioè dall'uso dei termini descrittivi usati.

Alla base dei ricordi quindi, ci sono le emozioni che proviamo. Infatti viene immagazzinato tutto ciò che ci coinvolge emotivamente. Quindi situazioni dirette o indirette che percepiamo, utilizzando in modo più o meno attivo le capacità di memorizzazione sopra descritte, ci portano ad acquisire dei ricordi. La cosa importante su cui dobbiamo riflettere è che questi meccanismi spesso sono automatici. Non siamo noi a decidere se ricordare, memorizzare una cosa, un evento, ma è la nostra mente che in base agli stimoli attivati dal contesto in cui siamo acquisisce le informazioni. Come abbiamo visto in precedenza questa acquisizione può essere errata. È in questo modo che si creano le credenze limitanti. Così come fissare nella nostra mente quello che per altri è vero senza che noi si abbia fatto nulla per verificarlo. In questo modo così si creano dei blocchi energetici che possono sfociare in una patologia

Infatti le emozioni legate ad uno shock o trauma, sono così forti che oltre a rimanerci in memoria creano uno squilibrio energetico in una zona del nostro fisico correlato al trauma. Noi possiamo avere anche rimosso tali informazioni e aver dimenticato apparentemente il trauma, oppure dire che lo abbiamo superato. Lo stato di salute fisica ci dà conferma o meno di questo fatto. Infatti un trauma, se rimosso da un punto di vista cosciente, può essere presente invece ancora nell'inconscio.

1.5 Il pensiero

Per *pensiero* s'intende l'elaborazione delle informazioni. L'uomo ha la capacità di costruire entro il suo apparato cognitivo una specie di modello "virtuale" dell'ambiente.

Egli è in grado di operare all'interno di questo modello, trae delle considerazioni ed eventualmente modifica il suo comportamento. Questa capacità di costruire un modello "virtuale" dell'ambiente si realizza soltanto sulla base delle esperienze percettive.

Pensare significa quindi agire interiormente, eseguendo azioni su elementi semplici al fine di ricavare considerazioni più complesse.

1.6 La comunicazione

La comunicazione è la facoltà di esprimere il nostro pensiero. Nell'uomo si riconoscono due forme importanti di comunicazione: quella verbo-acustica e quella visivo-gestuale. La comunicazione verbo-acustica non è altro che il linguaggio parlato. È questa una caratteristica peculiare della specie umana. Tramite il linguaggio gli uomini possono informare gli altri uomini sulle esperienze passate, sui bisogni attuali e sui progetti futuri. Una lingua, inoltre, consente di attribuire ad ogni azione o ad ogni oggetto reale un termine astratto. È quindi molto facile, attraverso il linguaggio, definire in maniera astratta i vari aspetti della realtà. La nostra mente utilizza appunto il linguaggio per costruirsi quel modello "virtuale" dell'ambiente indispensabile per sviluppare il pensiero. Infatti tutti gli uomini pensano nella lingua in cui sono abituati a parlare.

1.7 Che cosa è l'inconscio, come agisce e quali sono le sue funzioni?

La parte di cervello che definiamo come mente inconscia possiede diverse funzioni, in particolare è:

- *Responsabile delle tue azioni e pensieri involontari;*
- *Sede delle emozioni, perché esse si manifestano senza la tua volontà;*
- *Sede della memoria inconscia, ovvero di tutto quello che non sei consapevole di ricordare;*
- *Sede dove sono installate le tue credenze inconsce;*
- *Responsabile del pensiero creativo e dei sogni;*
- *Sede degli istinti e impulsi;*
- *Sede dell'intuito.*

L'inconscio è responsabile dei movimenti e delle azioni riflesse, ma è anche la sede della personalità e delle emozioni.

Ecco perché esistono degli studi sul collegamento tra la calligrafia e i tratti della personalità e le emozioni nascoste.

L'inconscio **comunica messaggi**, segnali ed emozioni attraverso il nostro corpo e attraverso tutti i nostri comportamenti, dalla voce alla scrittura, al modo di gesticolare.

La parte della mente inconscia è sempre attiva, 24 ore su 24, ecco perché **quando dormiamo**, entriamo in uno stato in cui **l'inconscio può esprimersi liberamente** e quello che emerge a livello consapevole (mente conscia) sono i sogni, anch'essi ricchi di messaggi, significati nascosti, desideri ed emozioni represses.

Vi è mai capitato di andare a dormire prima di un evento importante e di svegliarti al mattino **esattamente** all'orario che avevate prestabilito? Oppure di svegliarti proprio un attimo prima che suoni la sveglia?

L'inconscio, che **regola le funzioni vitali** del corpo umano, predispone il tuo corpo a risvegliarsi nel momento giusto, con una precisione incredibile!

L'inconscio forma la parte più grande della mente umana, quindi ha una potenza e un'influenza maggiore sui comportamenti. Ecco perché **provare a controllare l'inconscio tramite la logica, la mente razionale per modificare dei nostri comportamenti, non funziona**. Ecco perché è così difficile smettere di fumare o dimagrire.

La logica, il pensiero consapevole, il ragionamento, invece sono aspetti legati alla mente conscia. Essa è attiva quando sei **consapevole di quello che stai facendo**.

La mente conscia è responsabile del controllo del flusso di informazioni che arrivano dall'esterno. Se qualcuno ti presenta una nuova idea, tu la confronti con quello che sai e già decidi se crederci oppure no. La mente conscia agisce da **filtro delle credenze**.

Attraversare e vivere la malattia psichica, portò Jung, uno dei principali studiosi di questa materia, a suddividere l'inconscio in personale e collettivo. Se **l'inconscio personale** è patrimonio del singolo individuo ed è frutto delle sue esperienze di vita strettamente individuali, **l'inconscio collettivo è archetipico**. Jung, che era un grande curioso e un grande studioso delle civiltà, si rese conto dell'esistenza di tematiche ricorrenti riguardanti l'animo umano, tematiche, queste, che superavano le barriere culturali e temporali. Secondo Jung, infatti, **le esperienze individuali legate all'infanzia sono solo una parte dell'inconscio e sono quelle che affiorano in analisi sotto forma di ricordi**. Ma esistono esperienze filogenetiche, legate proprio al nostro essere umani, che danno origine a delle immagini

collettive che entrano in relazione con i vissuti personali. **Jung** dice che l'interazione, o meglio, **la relazione tra inconscio personale e inconscio collettivo rende unico ogni essere umano e rende unica la patologia di cui quell'individuo si fa portatore**. L'inconscio personale diventa, quindi, un filtro attraverso il quale noi diamo significato alle immagini archetipiche legate all'inconscio collettivo.

Gli archetipi secondo la teoria psicoanalitica di Carl Gustav Jung sono una rappresentazione mentale primaria, che fa parte dell'inconscio collettivo e si manifesta in simboli presenti in tutte le culture e in ogni epoca storica. L'archetipo è il prodotto delle esperienze primordiali dell'umanità relative agli aspetti fondamentali della vita. Non è possibile entrare in rapporto diretto con l'archetipo, ma si possono percepire i suoi effetti, come immagini simboliche, in ogni genere di manifestazione psichica: sogni, sintomi nevrotici, visioni, arte, fantasia, prodotti dell'immaginazione libera, oltre che nei miti, nelle fiabe e nella religione.

Di sicuro abbiamo un'idea più chiara di come la nostra vita non sia solo il frutto di ciò che percepiamo e quindi di ciò di cui siamo coscienti. L'inconscio è infatti un insieme complesso di nostre informazioni, le informazioni indotte dalle società in cui viviamo oggi e dai retaggi del passato che sono arrivati sino a noi.

SEZIONE 2

In questa sezione parleremo di come l'acquisizione biologico-sensoriale delle informazioni, vista nella sezione precedente, contribuisce alla creazione degli stati mentali errati, costruisce le convinzioni e contribuisce quindi a instaurare nella persona un insieme di credenze.

2 Neuroscienze. Basi biologiche delle emozioni⁶

L'emozione rende la vita degna di essere vissuta e rappresenta uno degli stati mentali più caratteristici di *Homo sapiens*. Il suo studio è utile sia per approfondire la conoscenza della nostra specie sia per prevenire o curare i disturbi mentali. Fino a qualche tempo fa, tuttavia, le neuroscienze sperimentali hanno continuato per tradizione consolidata a dedicare più attenzione alle basi neuronali di processi mentali quali il linguaggio, la percezione, l'attenzione e la memoria. Né tale resistenza del mondo scientifico deve sorprendere, perché a prima vista le emozioni corrispondono certamente a un costrutto psicologico troppo complesso e ricco di sfumature per poter essere facilmente ricondotto a paradigmi e condizioni di laboratorio standardizzate.

Tuttavia, la ricerca più recente si sta finalmente interessando alle basi biologiche delle emozioni, occupandosi delle emozioni specifiche più che del concetto generale. Questo approccio si fonda sull'idea che almeno alcune emozioni siano il prodotto di sistemi neuronali filogeneticamente antichi e anatomicamente definiti, che si sono evoluti per consentire la sopravvivenza dell'individuo e della specie. Se questa ipotesi è corretta, allora occorre ricercare non un sistema generale al quale ricondurre tutte le emozioni, bensì le basi neuronali delle emozioni singole, poiché almeno alcune di esse dipenderanno da sistemi ben distinti tra loro.

La sperimentazione è stata condotta principalmente a partire da una procedura di indagine comportamentale denominata 'condizionamento classico' (o 'pavloviano', dal nome del suo scopritore Ivan P. Pavlov). Grazie a numerose varianti di questo metodo, utilizzate su animali di laboratorio e spesso associate a lesioni chirurgiche o farmacologiche

⁶ Basi biologiche delle emozioni di Kevin S. LaBar, Joseph E. LeDoux, <<http://www.treccani.it/enciclopedia/neuroscienze-basi-biologiche-delle-emozioni> (Enciclopedia della Scienza e della Tecnica)/>

di aree o nuclei nervosi, è stato possibile ricostruire in modo dettagliato la mappa neurofisiologica delle regioni cerebrali e delle basi cellulari che mediano l'acquisizione, l'organizzazione e l'espressione delle reazioni di paura. Studi ancor più recenti hanno reso possibile l'identificazione di meccanismi analoghi nel cervello umano.

Tale mappa vede il suo centro nevralgico nell'amigdala, un nucleo sottocorticale che anatomicamente e funzionalmente fa parte del sistema limbico; altre strutture coinvolte nell'apprendimento delle risposte di paura condizionata sono l'ippocampo e i centri del sistema nervoso vegetativo collocati nel tronco dell'encefalo. Il sistema limbico (e in particolar modo l'ippocampo) elabora i complessi input provenienti dall'ambiente, al fine di costruire una rappresentazione configurazionale della situazione e di organizzare risposte efficaci che consentono di evitare gli stimoli ansiogeni.

Nel loro insieme, i risultati di queste ricerche si sono dimostrati fondamentali per individuare l'origine delle nostre emozioni e i meccanismi che le regolano, nonché per chiarire numerosi aspetti dei disturbi neurologici o psicologici della sfera emotiva e per trarre indicazioni preziose per la loro terapia, in particolare nel caso dei disturbi d'ansia (un'emozione molto vicina alla paura).

2.1 Il condizionamento della paura: una visione d'insieme

Se molti stimoli sono in grado di suscitare in noi delle emozioni, ciò avviene grazie alle esperienze che abbiamo vissuto nel passato e a ciò che abbiamo appreso da esse. In altre parole, le emozioni che noi proviamo dipendono dalle associazioni mentali che formiamo tra i vari stimoli attraverso l'apprendimento. Il condizionamento della paura rappresenta una delle principali forme di apprendimento con cui impariamo a riconoscere un pericolo e sembra svolgere un ruolo anche nell'apprendimento delle paure patologiche (cioè dei disturbi d'ansia, come le fobie e gli attacchi di panico).

Grazie agli studi pionieristici condotti dal fisiologo russo Premio Nobel Ivan P. Pavlov sul cosiddetto *condizionamento classico*, è ben noto che uno stimolo inizialmente neutro e privo di un significato psicologico evidente (stimolo condizionato) può acquisire la proprietà di suscitare una risposta emotiva se si accompagna ripetutamente nel tempo a un evento significativo dal punto di vista biologico (stimolo incondizionato), come abbiamo già

visto. Quando un organismo apprende ad associare lo stimolo condizionato a quello incondizionato in conseguenza del fatto che il primo precede costantemente il secondo, le risposte fisiologiche e comportamentali innate passano sotto il controllo dello stimolo condizionato, che acquisisce così un valore predittivo. Per esempio, se a un ratto viene presentato in laboratorio uno stimolo condizionato come quello rappresentato da un suono, che di per sé non suscita nessuna reazione nell'animale, e subito dopo gli viene somministrato uno stimolo incondizionato costituito da una leggera scarica elettrica, a seguito di numerosi abbinamenti tra suono e scarica il ratto prende a reagire al suono con le stesse risposte di paura (definite 'condizionate') che prima erano riservate alla scarica.

Alcuni esempi di risposte specie-specifiche soggette a condizionamento classico e dotate di un'utilità difensiva per gli animali sono costituiti dalle alterazioni dell'attività del sistema nervoso autonomo (il battito cardiaco, la pressione arteriosa) e di quello endocrino (il rilascio di ormoni), nonché dalla modulazione della sensibilità al dolore (analgesia) e dal riflesso di ammiccamento (battito degli occhi). Un paradigma sperimentale molto usato è quello dell'immobilità condizionata o *freezing* (congelamento), in cui l'animale, reagisce paralizzandosi completamente per alcuni secondi, come se fosse appunto congelato, quando viene esposto a uno stimolo incondizionato che produce paura (come una scossa elettrica).

Il condizionamento classico della paura è un fenomeno dimostrabile in tutte le specie, essendo stato osservato nelle mosche, nei vermi, nelle lumache, nei pesci, nei piccioni, nei conigli, nei ratti, nei gatti, nei cani, nelle scimmie e negli esseri umani. Questa tecnica permette ai ricercatori di esaminare la formazione di nuove associazioni emotive per mezzo di semplici stimoli sensoriali e quindi di creare reazioni comportamentali ben definite. In tal modo, un fenomeno psicologico sfuggente come l'emozione può essere affrontato a livello neurobiologico. Grazie alla sua relativa semplicità, il condizionamento della paura è diventato un modello molto usato per comprendere i meccanismi cellulari dell'apprendimento e della memoria, e i principi su cui si basa possono essere utili in molti contesti per spiegare vari fenomeni, tra i quali la genesi dei disturbi della sfera emotiva e la formazione traumatica di ricordi spiacevoli.

2.2 Le basi neurali del condizionamento della paura

È un dato ormai definitivamente accertato che *l'amigdala*, una piccola regione del lobo temporale mediale del cervello, è essenziale per acquisire ed esprimere le associazioni di paura condizionata. In numerose specie animali, le sue lesioni (in particolare quelle dei nuclei laterale, basale e centrale) influiscono negativamente sull'elaborazione degli stimoli e sui tempi di reazione. Inoltre, la sua inattivazione temporanea interferisce con le capacità di acquisizione ed espressione della paura condizionata. Diversi studi clinici hanno dimostrato che le lesioni dell'amigdala producono un quadro caratteristico di alterazioni del comportamento emotivo (la cosiddetta **sindrome di Klüver-Bucy**)⁷, ma la ricerca sperimentale sul condizionamento indica che tale regione cerebrale è fondamentale anche per l'apprendimento emotivo.

L'amigdala svolge funzioni così specifiche sia perché è un nucleo anatomicamente complesso al suo interno, sia perché si trova al centro dell'intricata rete di connessioni neurali del cervello. Riceve infatti (precisamente nel suo nucleo laterale) informazioni da tutte le vie sensoriali, comprese fibre nervose provenienti direttamente dal bulbo olfattivo, dalle aree corticali unimodali visive, uditive e somatosensoriali, e da quelle associative polimodali come la corteccia temporale, frontale, cingolata e insulare e la formazione ippocampale. Dopo essere stata elaborata nel nucleo laterale, l'informazione sensoriale viene trasmessa, attraverso vie e collegamenti interni, ai nuclei basale e basale accessorio, dove viene integrata con input aggiuntivi e trasmessa al nucleo centrale, che funge da principale stazione di output dell'amigdala. Da qui l'informazione raggiunge infatti, tramite varie vie anatomiche, i centri nervosi del **tronco encefalico**, i quali presiedono a vari aspetti della reattività emotiva.

Tra le vie anatomiche dell'amigdala che sono interessate in modo specifico al condizionamento della paura, sono stati studiati in particolare i circuiti neurali che regolano le risposte ai segnali acustici. L'informazione uditiva raggiunge l'amigdala per mezzo di due vie parallele: una proiezione diretta che collega tra loro **talamo** e amigdala e una proiezione indiretta che collega talamo, corteccia e amigdala. La via diretta dal talamo acustico (nucleo genicolato mediale e nucleo intralaminare posteriore) è rapida, ma fornisce

⁷Sindrome di Klüver-Bucy, tratto da Neurobiologia delle emozioni, M.Stella Valle
<<http://www.medicina.unict.it/public/uploads/links/emozione.pdf>>

informazioni piuttosto approssimative sui caratteri dello stimolo; per contro, la via corticale è più lenta, ma ha la capacità di rappresentare le informazioni acustiche con maggiore precisione. Ciascuna di queste vie di trasmissione è sufficiente per mediare forme semplici di condizionamento della paura, ma per l'apprendimento di risposte a stimoli più complessi è necessario il contributo della via corticale.

Quali vantaggi derivano dalla presenza di questi due sistemi paralleli? In primo luogo, l'esistenza di un percorso sottocorticale permette all'amigdala di individuare rapidamente gli stimoli potenzialmente minacciosi provenienti dall'ambiente, fatto questo evidentemente utile nelle situazioni di pericolo. In secondo luogo, il percorso subcorticale può servire a 'indirizzare' l'amigdala a valutare attentamente le informazioni ricevute tramite il percorso corticale. Per esempio, se un forte rumore può essere sufficiente di per sé a indurre uno stato d'allarme e a preparare l'animale ad affrontare un pericoloso predatore che si trovi in agguato, le reazioni difensive specifiche possono invece venire attivate soltanto dopo che la corteccia uditiva abbia analizzato la posizione, la frequenza, l'intensità e le altre caratteristiche del suono per determinarne con precisione la qualità e la natura. È interessante osservare, tra l'altro, che le cellule del nucleo laterale dell'amigdala reagiscono a suoni che rientrano nella gamma delle vocalizzazioni tipiche dei conspecifici: in molti Mammiferi le vocalizzazioni specie-specifiche di difesa sono essenziali per comunicare al gruppo la presenza nelle vicinanze di possibili predatori.

Le reazioni comportamentali alle vocalizzazioni possono essere modificate secondo il paradigma del condizionamento classico e possono favorire l'adattamento dell'individuo al suo habitat naturale.

I centri nervosi del tronco encefalico sembrano essere coinvolti in reti neuronali che mediano risposte di paura condizionata molto specifiche, come per esempio la bradicardia e il trasalimento.

Un'ulteriore conferma dell'importanza del nucleo centrale e delle sue proiezioni proviene da esperimenti in cui sono state prodotte lesioni a questa struttura dopo l'addestramento nel paradigma di condizionamento della paura. Tali lesioni impediscono infatti l'espressione delle risposte di paura anche dopo un addestramento adeguato. Il nucleo centrale funge, quindi, da collegamento integrativo tra i processi di valutazione della

valenza emotiva degli stimoli, che si attuano all'interno dell'amigdala, e l'espressione della risposta emotiva dell'individuo da parte dei vari organi bersaglio o effettori.

2.3 Condizionamento contestuale

Pur non possedendo particolari qualità affettive, alcuni segnali esterni possono assumere significati emotivi differenti a seconda dell'ambiente, cioè del contesto, all'interno del quale si presentano: il nostro capo ufficio, per esempio, ci intimorisce di più nell'ambiente di lavoro che durante un ricevimento. Un intero contesto ambientale può anche acquisire di per sé la proprietà di suscitare emozioni, per via delle esperienze che vi abbiamo fatto in precedenza: è questo il caso, per esempio, del sentiero in mezzo al bosco lungo il quale abbiamo scorto più volte una vipera. È dunque una necessità adattativa di ogni organismo saper valutare non soltanto i segnali discreti che hanno significato emotivo innato o appreso, ma anche le implicazioni emotive di interi contesti ambientali e delle situazioni sociali.

Per studiare in laboratorio l'elaborazione emotiva contestuale ci si avvale delle cosiddette procedure di **condizionamento contestuale**: se un ratto è condizionato a prevedere il sopraggiungere di una scarica elettrica alla zampa in concomitanza con un suono quando si trova all'interno di un apposito box di condizionamento, esso reagirà con manifestazioni di paura non soltanto allo stimolo condizionato del suono, ma anche allo stesso box di condizionamento, pur in assenza del suono. In altre parole, reazioni di paura nei confronti del contesto globale all'interno del quale è stata somministrata la scarica elettrica possono manifestarsi anche in assenza dello stimolo condizionato specificamente associato a quel contesto.

Quali sono le regioni cerebrali che mettono in relazione i segnali contestuali con le reti di risposta emotiva? Di recente è stato dimostrato che l'**ippocampo** svolge un ruolo fondamentale nella formazione e nella conservazione delle associazioni contestuali di paura.

2.4 Emozioni e memoria

Uno degli effetti della percezione da parte dell'amigdala di uno stimolo emotivamente significativo è il rilascio di adrenalina da parte delle ghiandole surrenali. Durante uno stress emotivo, l'adrenalina entra nel circolo sanguigno e può produrre effetti marcati su tutto l'organismo. Poiché essa non attraversa rapidamente la barriera ematoencefalica, i suoi effetti sono molto probabilmente indiretti, mediati da un'azione sul nervo vago che, attraverso una serie di connessioni neuronali, finisce col raggiungere le aree del cervello quali l'amigdala e l'ippocampo. Negli studi condotti su animali, si è osservato che la somministrazione periferica di adrenalina rafforza il consolidamento della memoria in numerosi compiti.

Si è visto che lo stesso effetto può presentarsi anche negli esseri umani. Inoltre, in uno studio condotto, sempre su soggetti adulti normali, mediante tomografia a emissione di positroni (PET, Positron emission tomography), Larry Cahill e collaboratori (1996) hanno osservato un'attivazione dell'amigdala sinistra in associazione al ricordo di brevi filmati a contenuto particolarmente emozionante, ma non di filmati a contenuto neutro. Come negli altri Mammiferi, quindi, anche nell'uomo l'amigdala può contribuire alla formazione delle tracce di memoria, ma soltanto quando gli eventi da codificare possiedono una sufficiente valenza emotiva.

Quindi il processo di memorizzazione a seguito di avvenimenti con un'intensa coloritura emotiva, prima che il ricordo venga immagazzinato in maniera definitiva, l'informazione deve passare quindi attraverso la memoria immediata e quella a breve termine.

Quando le informazioni vengono etichettate come «non interessanti per un ulteriore immagazzinamento» e quindi respinte già a livello di memoria immediata, queste percezioni devono essere dimenticate rapidamente: per permettere reazioni adeguate, infatti, non possono essere elaborate fino in fondo nella corteccia cerebrale.

Mentre nei normali processi di pensiero gli impulsi in arrivo tramite la vista o l'udito vengono elaborati nella corteccia cerebrale provocando reazioni coscienti, in questo caso invece le percezioni vengono avviate direttamente ai nervi motori, e quindi trasformate

immediatamente in movimenti muscolari senza render necessario l'intervento del pensiero a livello delle cellule grigie del cervello.

La codificazione di materiale che avviene facendo riferimento a conoscenze pregresse, consente una rievocazione migliore rispetto alla semplice ripetizione di sequenze verbali. Questo determina la creazione di codici semantici più ricchi che permettono al materiale di essere codificato secondo un numero di dimensioni maggiore rispetto ai codici fonologici o visivi.

Interi gruppi di sinapsi possono essere bloccati da esperienze di stress che disturbano le sostanze trasmettenti.

Gli impulsi giunti al cervello entrano in una specie di circuito elettrico chiuso, che si eccita per un tempo brevissimo. Per quanto breve sia la permanenza nella memoria, si possono salvare le informazioni dall'estinzione richiamandole entro pochi secondi, così vengono associate a qualche contenuto mnemonico già immagazzinato oppure entrano in risonanza con ricordi già esistenti.

La memoria immediata può essere distrutta con una lieve stimolazione elettrica, cancellando tutta l'informazione registrata negli ultimi diciotto secondi, cosicché il programma d'apprendimento deve ricominciare da capo. Il secondo stadio, la memoria a breve termine (che dura all'incirca per venti minuti), può ancora essere cancellata, al contrario di quella a lungo termine, soltanto con un forte choc (basta pensare all'esempio dell'incidente).

Il passaggio dalla memoria immediata a quella a breve termine corrisponde ad un filtro ed ha quindi una funzione assai importante: questo filtro ci protegge (almeno parzialmente) dal sovraccarico di informazioni, facilitando così l'orientamento.

È possibile dimenticare anche avvenimenti che, per la loro importanza, per la loro attrazione particolare o l'alto significato personale, sono già stati registrati coscientemente. Impressioni forti, che senz'altro hanno superato la memoria immediata, cioè la fase puramente elettrica della corrente di ioni, possono ancora cancellarsi interamente. Questo è possibile finché non sono passate nella memoria a lungo termine.

I ricordi dell'esperienza si possono cancellare per mezzo di una lieve stimolazione cerebrale, ma soltanto nei primi venti o trenta secondi: questa è una prova della natura elettrica, non materiale, della memoria immediata. Altrimenti non si potrebbe bloccare con tanta facilità il passaggio dell'informazione dalla memoria immediata a quella a breve termine.

Tali fenomeni si possono notare infatti in incidenti stradali quando l'automobilista subisce uno choc. In questi casi la constatazione dei fatti è un'impresa assai problematica. L'automobilista dovrebbe spiegare agli agenti la dinamica dell'incidente: cerca di pensarci, ma gli è impossibile ricordare qualcosa. Anche la domanda, da quale parte gli sia venuto addosso il pedone, non aiuta. Sa soltanto che direzione ha preso a partire da casa e che stava arrivando sui viali di circonvallazione. Ogni volta che si sforza di richiamare alla mente gli avvenimenti successivi, perde il filo; ancora molto prima dell'incidente, il ricordo gli sfugge.

2.5 Emozioni istruttive

Le emozioni sono l'essenza della qualità e della varietà delle esperienze umane. Senza la capacità di emozionarsi la vita non avrebbe colore né spessore.

Ovvio, perciò, considerare l'emozione una caratteristica che permette di conoscere meglio la realtà, una forma evoluta di apprendimento. Ci si potrebbe chiedere in che modo le emozioni influenzino i vari compartimenti del conoscere, cioè l'attenzione, la memoria e il ragionamento. Le risposte emergono analizzando i meccanismi che sono alla base della modulazione emotiva dell'apprendimento e le conseguenze psicologiche che ne derivano.

Lungo il cammino evolutivo di una specie, infatti, attraverso i vari processi di selezione, fa la sua comparsa la facoltà di attribuire valore agli eventi circostanti. La capacità di "dare un valore" rappresenta la sensibilità di un individuo, la sua capacità di captare velocemente se quello che gli sta accadendo intorno sia positivo o negativo per lui. È una facoltà indispensabile per la sopravvivenza e, nella specie umana, si avvale anche dei contributi emotivi. Le emozioni, infatti, riassumono la complessità dello stato psicofisiologico di ogni soggetto. Questo stato d'animo interviene, con un ruolo più o meno rilevante, nei processi di selezione e archiviazione degli avvenimenti ritenuti "di valore". Ne consegue che la varietà di emozioni che un individuo è capace di provare riflette la complessità del suo habitat naturale. Nel caso dell'uomo, per esempio, adattarsi al proprio

habitat richiede la conoscenza/percezione del contesto fisico, socio-culturale e interpersonale in cui si trova.

Volendo semplificare, basta sottolineare che non si ricordano i fatti di per Sé, ma piuttosto gli avvenimenti che evocano gioia, tristezza, piacere e dolore. Questo già dimostra il ruolo cruciale della percezione emotiva. Le emozioni sono la valuta corrente, la moneta in uso in tutte le relazioni umane, sono anche la spinta, la motivazione profonda che porta a distinguere ciò che è meglio, nel comportamento dei nostri simili, da ciò che è peggio.

La perdita dell'equilibrio emotivo è spesso la causa sottostante a molte infelicità umane, nonché il denominatore comune dei disturbi mentali, dalle nevrosi alle psicosi. Le emozioni, quindi, influenzano la ragione e contribuiscono al consolidamento delle opinioni, ma sono anche un patrimonio di cui l'uomo può divenire vittima.

Le emozioni si formano attraverso il vissuto psicologico di ciascuno, perciò sono uniche ma paradossalmente uguali per tutti. Sono "sentite" in modo del tutto soggettivo (i sentimenti) ma dichiarate attraverso le stesse espressioni fisiche.

Si manifestano, infatti, in modelli di comportamento tipici e stereotipati. Questi modelli sono definiti dalle espressioni del volto, dal comportamento e dal coinvolgimento del sistema nervoso autonomo (non volontario).

Le emozioni sono basilari per risvegliare le capacità latenti o percezioni extra-sensoriali, come ad esempio l'intuito, la creatività, ecc.

2.6 Le emozioni e l'anticipazione percettiva del cervello

Il nostro cervello anticipa continuamente il corso futuro degli eventi; tale naturale possibilità serve e garantire una continuità temporale tra passato presente e futuro.

Certamente il Cervello non è un apparato "veggente" cioè proiettato solo verso il futuro, ma comunque possiede in parte anche queste possibilità. Vediamone scientificamente il perché!

Il bambino appena nato non "vede nulla" dato che non ha alcuna possibilità di riconoscimento.

Infatti deve ancora costruire la propria memoria percettiva ricevendo l'informazione sull'ambiente mediante i sensi che forniscono con continuità le differenze spaziali e le differenze temporali tra stati successivi degli eventi, permettendo la memorizzazione di una

traccia mnemonica necessaria per attuare il riconoscimento significativo della percezione visiva.

Il riconoscimento mnemonico permette infatti di attuare una distinzione tra i singoli eventi percepiti ed il flusso continuo di ciò che è percepito attraverso i sensi, permettendo di focalizzare e stabilizzare la percezione delle informazione ricevuta dai sensi.

La memoria serve pertanto a dare un senso riconoscibile ad una informazione che di per se stessa non ne ha alcuna, essendo composta solo da una collezione di passate differenze informative recepite per via sensoriale.

Tale ragionamento serve a capire che il cervello utilizzando differenti modalità di integrazione delle aree che memorizzano a breve e lungo termine, compie una duplice funzione attribuibile alla parallela attività dei due emisferi cerebrali.

Infatti mentre da un lato il cervello tende a compiere una categorizzazione seriale degli stimoli sensoriali suddividendoli, nella memoria a lungo termine, in categorie riconoscibili come sensazioni, dall' altro tende a dare significato anticipativo alla informazione elaborando, (con modalità sinergiche più proprie della memoria a breve termine), un pronostico necessario per interpretare la dinamica degli eventi evitando in tal modo una scissione della coscienza tra passato presente e futuro.

Possiamo avvalorare tale interpretazione della percezione ricordando ad esempio il fatto che quando (noi occidentali) andiamo in Cina gli asiatici ci appaiono tutti simili, così come per loro sembriamo a prima vista sostanzialmente tutti uguali quando vengono da noi.

Ciò accade perché il cervello nella sua categorizzazione mnemonica tende a costruire un modello dei tratti caratteristici del volto mediando le informazioni tra tutte le facce note in modo da poter riconoscere più facilmente le minime differenze tra un volto ed un altro.

L' europeo quindi costruisce i volti sulla base di un modello, ma se il modello del volto dei cinesi è fortemente diverso il cervello deve rielaborare una nuova categoria partendo dal mediare i connotati disponibili delle facce visibili nel nuovo ambiente così da poterne nuovamente apprezzare le minime differenze rispetto al nuovo modello cognitivo e distinguere nuovamente ciascun volto.

L' uomo evidentemente è più sensibile ai volti umani a partire da quello della mamma, ma un tale andamento di riconoscimento percettivo avviene anche per tutte le altre cose osservabili.

Certamente senza una contemporanea funzionalità di ricostruzione anticipativa della dinamica degli eventi ci ritroveremo a vivere in un gap temporale che viene compensato proprio dalla innata capacità intuitiva ed immaginativa che si ritiene già sviluppata nella vita intra-uterina e che inoltre durante la vita ci disponiamo ad allenare frequentemente sognando.

La storia della scienza è una dimostrazione di come il cervello sappia elaborare l'immaginario percettivo generando logiche interpretative con cui vengono affrontate le problematiche osservate, per dimensionare un pronostico anticipativo degli eventi e pertanto per esplorare il futuro

Oggi le "neuroscienze cognitive" hanno iniziato a comprendere le basi neurologiche per mezzo delle quali il cervello acquisisce una percezione significativa del mondo generando una percezione visiva che altro non è che lo scenario delle nostre interazioni possibili con l'ambiente in cui viviamo.

In conclusione oggi ci troviamo a dover rivedere le concezioni che in passato hanno fatto ritenere che il vedere con gli occhi, avvenisse creando una immagine impressa direttamente sulla retina, così come fa una macchina fotografica, per poi essere trasmessa memorizzata dal cervello similmente a ciò che avviene nello sviluppo di una pellicola fotografica.

In vero tale interpretazione è evidentemente ormai obsoleta anche perché non prende nella benché minima considerazione il fatto che comunque infine siamo noi a vedere la fotografia.

Pertanto dobbiamo considerare che tale interpretazione delle nostre modalità di vedere è stata basata su un modello meccanico della percezione che è stato concepito con troppa semplicità proprio in quanto in realtà nell'occhio non si rileva alcuna immagine già descritta né come forme e neppure come colori.

La retina è invece un ricettore di un flusso di informazione che viene canalizzato da sistemi a duplice polarizzazione per attuare una doppia analisi significativa nei due emisferi cerebrali del cervello che nella loro sintesi costruiscono interattivamente il mondo che vediamo come previsione delle nostre possibili interazioni con l'ambiente.

Quindi in conclusione abbiamo scoperto che il nostro cervello memorizza per similitudine e non per uguaglianza. Quindi in una categoria si possono trovare elementi simili da un punto di vista e totalmente diversi da altre prospettive e quindi in un contesto

di reazione agli eventi la risposta automatica può portare alla selezione di una risposta sbagliata.

Come abbiamo appena visto le emozioni stimolano le percezioni tanto da anticipare il verificarsi di eventi e aiutano inoltre a mantenere i ricordi. Non ha importanza se siano belle o meno, l'importante è l'intensità che possiedono.

2.7 Convinzioni e sistema di convinzioni

Sappiamo che le convinzioni o credenze sono una componente chiave della nostra "struttura profonda". Esse determinano, sotto molti aspetti, le strutture superficiali di molti pensieri, parole e azioni. Le convinzioni determinano in che modo viene attribuito un significato, o gli eventi che hanno un ruolo fondamentale nelle motivazioni o nella cultura.

La nostra convinzione e i nostri valori forniscono il rinforzo che sostiene o inibisce particolari capacità e comportamenti e sono connessi alla domanda: perché?

Le convinzioni sono fondamentalmente dei giudizi e delle valutazioni su noi stessi, sugli altri e sul mondo.

"La collera di Dio causa i terremoti" ... "il movimento delle placche continentali, causa i terremoti" ... "gli esperimenti di armi segrete degli USA, provocano i terremoti", sono esempi di convinzioni che riguardano il mondo che ci circonda.

Le convinzioni operano ad un livello differente rispetto al comportamento e alla percezione. Infatti influenzano le nostre esperienze e l'interpretazione della realtà collegando le nostre esperienze ai nostri sistemi di valori. Le convinzioni stabiliscono le relazioni tra i valori, le loro cause e le conseguenze.

Per esempio: "Il successo richiede molto impegno; collega il valore *successo*, ad una classe di attività, *duro lavoro*".

Da notare è inoltre il fatto che, il modo in cui una situazione, un'attività o un'idea, si adatta o meno ai sistemi di valori di una persona o di un gruppo, determina il modo in cui loro stessi vengono accettati e assorbiti nella società.

Dal punto di vista neurologico le convinzioni sono associate al sistema limbico e all'ipotalamo, nel mesencefalo. Si ritiene che il sistema limbico sia collegato sia alle emozioni che alla memoria a

lungo termine. Questo sistema serve ad integrare le informazioni provenienti dalla corteccia cerebrale ed a regolare il SNA (che controlla il ritmo cardiaco, temperatura corporea, dilatazione pupille, ecc.). Siccome le convinzioni vengono prodotte dalle strutture più profonde del nostro cervello, determinano dei cambiamenti nelle funzioni fisiologiche fondamentali e sono responsabili di molte delle nostre funzioni inconsce. Infatti “batticuore”, “ribollire il sangue” e “brividi”, sono tipiche reazioni legate alle convinzioni.

Tutte le persone quando parlano di ciò che sono convinti hanno manifestazioni fisiologiche diverse da quando dicono qualche cosa di “normale”. La differenza è con le persone che sono “consapevoli” di ciò che dicono. Per loro tutto è “normale”. È per questo che le convinzioni rivestono un ruolo importante sulla salute di una persona. Le convinzioni producono tendenzialmente un effetto di auto-organizzazione sul comportamento a vari livelli, focalizzando la nostra attenzione. Se una persona è convinta di avere una malattia incurabile, tutti i suoi atteggiamenti saranno legati a questa situazione e anche le scelte impercettibili e inconsce ne rifletteranno la convinzione, tanto da acutizzare il problema.

Cioè il corpo tende a confermare ciò di cui si è convinti e si organizza in tal senso manifestando sintomi idonei.

Se invece si è convinti che la malattia sia curabile le nostre scelte e comportamenti saranno completamente diversi. Vi voglio ricordare un esempio: «Una donna adotta un bambino ed era convinta che una “buona madre”» lo debba allattare al seno. Bene, ha cominciato ad “avere il latte” e ne produsse abbastanza per allattare il figlio adottivo. Nella “medicina olistica” si considera fondamentale la voglia della persona “malata”, di guarire, perché si ritiene che sia il nostro cervello a creare la patologia come conseguenza di uno shock subito (vedi anche psicosomatica) e ancora da superare.

Ecco perché è fondamentale riscoprire il nostro potenziale e dare fondo a tutto ciò che abbiamo dentro, la nostra Anima, per dare seguito ad un’esistenza soddisfacente e consapevole.

2.8 Convinzioni “limitanti” e “potenzianti”

I tre ambiti più comuni in cui si manifestano le convinzioni “limitanti” riguardano situazioni in cui ci sentiamo *senza speranza, impotenti, non degni.*

Queste convinzioni possono esercitare una grande influenza sulla salute mentale e fisica sfociando in depressioni e anche suicidi:

- i) Sentirsi senza speranza: essere convinti di non poter raggiungere l'obiettivo desiderato nonostante le proprie capacità;
- ii) Sentirsi impotenti: la convinzione che l'obiettivo desiderato è possibile ma non si è capaci di raggiungerlo;
- iii) Sentirsi indegni: la convinzione di non meritare di raggiungere l'obiettivo desiderato perché si è fatto qualche cosa o magari perché non lo si è fatta.

Il *sentirsi senza speranza* si manifesta quando qualcuno non ritiene neanche possibile un particolare obiettivo desiderato. Crede che: «*Non ha importanza quello che faccio, non farà la differenza. Non è possibile ottenere quello che voglio. È fuori dalla mia portata*». «*Io sono una Vittima*»!

Il *sentirsi impotenti* invece si manifesta, quando si è convinti che il risultato sia reale e raggiungibile, ma non per me. Si traduce nell'idea che: «*gli altri possono raggiungere questo traguardo, io invece no. Non sono abbastanza bravo o abbastanza capace ad ottenerlo.*»

Il *non sentirsi degni* è invece tipico di chi è convinto di avere le capacità e le possibilità di poter raggiungere il risultato sperato, ma si ritiene indegno di ottenerlo. Questo porta all'idea che: «*Io sono un fallimento. Sono un caso a parte. Non merito di essere felice o in buona salute. C'è qualche cosa di fondamentale sbagliato in me ed io merito il dolore e la sofferenza che sto sperimentando.*»

In PNL si dice che per avere successo, le persone hanno bisogno di cambiare le convinzioni limitanti di questo tipo, nelle convinzioni di poter sperare nel futuro, di essere capaci e responsabili, oltre ad avere un senso di autostima e di appartenenza.

Questi sono elementi basilari utili per iniziare un processo di cambiamento di atteggiamento e di modalità di vivere.

Il nostro interesse, affrontando l'argomento delle convinzioni o credenze non è solamente la sostituzione con azioni potenzianti o positive le convinzioni negative, ma è anche di far capire alla persona che li vive, quali sono i meccanismi che le hanno generate e come queste situazioni condizionano poi la loro vita. Infatti alle convinzioni sono poi legate le aspettative e il risultato.

Può essere facile pensare in modo positivo e aspettarci un risultato positivo, ma questo non significa che possa accadere.

Provare l'euforia di un corso motivazionale può essere bello. Sostenere però quella situazione senza un'esperienza basata sulla consapevolezza di come ci si arrivi e di come poi si mantiene tale stato è tutta altra cosa. Quello che è importante nella vita è acquisire la consapevolezza di una esperienza e quindi integrarla. Se rimane nella mente perde progressivamente di significato perché non si riesce in seguito a riprodurre la situazione.

2.9 Che cos'è il dolore?

Per *dolore* si intende, secondo la recente definizione ufficiale dell'Associazione Internazionale per lo studio del Dolore, "un'esperienza sgradevole, sensoriale ed emotiva, associata a un danno dell'organismo: attuale o potenziale".

Il dolore, in genere, è una spia su un danno che si sta verificando nel nostro corpo e quindi ci permette di intervenire sul danno o sulla patologia riportando così l'organismo al normale stato di salute. Qualora, però, il dolore persiste senza un danno o una patologia attiva, diventa esso stesso una malattia.

La malattia dolore può manifestarsi in tutti i tessuti e organi del corpo inoltre la sua intensità e le sue caratteristiche non dipendono solo dall'entità dello stimolo, dalla sede, dallo stato fisico generale, ma anche dallo stato emotivo del soggetto, dalle condizioni ambientali e dall'esperienza: individuale e sociale ("cultura").

Considerando il dolore in base alla sua durata possiamo definirlo in dolore acuto e dolore cronico.

Il dolore acuto è il dolore che insorge inaspettatamente ed è di durata limitata perché generalmente cessa con la guarigione della causa che lo ha provocato.

Il dolore acuto svolge una duplice funzione:

- può essere un segnale d'allarme per evitare all'organismo un danno maggiore;
- oppure essere un sintomo precoce di richiamo per giungere ad una diagnosi.

Quando però il dolore persiste oltre il processo di guarigione assume le caratteristiche del dolore cronico, trasformandosi da *sintomo* a *malattia* e coinvolgendo l'equilibrio psicofisico determinando modificazioni della personalità.

Le malattie ad andamento cronico che si accompagnano a questo tipo di dolore sono, ad esempio: artrosi, arteriopatie (cattiva circolazione agli arti), diabete, alcune malattie reumatiche e neurologiche e le neoplasie.

Considerando il dolore in base alla sua origine può essere definito:

- nocicettivo: quando causa del dolore è un danno tissutale;
- neuropatico: quando origina da alterazioni del sistema nervoso (centrale o periferico), che possono essere provocate da traumi diretti, difetti di circolazione, infezioni, malattie del metabolismo, invasione da parte di tumori;
- una combinazione di nocicettivo e neuropatico.

2.10 Cosa si intende per trauma psicologico?⁸

Sono state date molte definizioni di trauma psicologico nel corso della storia, ma cosa si intende davvero con questo termine? Ci può venire in aiuto l'etimologia stessa della parola, che deriva dal greco e che vuol dire "ferita". Il trauma psicologico, dunque, può essere definito come una "ferita dell'anima", come qualcosa che rompe il consueto modo di vivere e vedere il mondo e che ha un impatto negativo sulla persona che lo vive.

Esistono diverse forme di esperienze potenzialmente traumatiche a cui può andare incontro una persona nel corso della vita. Esistono i "piccoli traumi" o "t", ovvero quelle esperienze soggettivamente disturbanti che sono caratterizzate da una percezione di pericolo non particolarmente intensa. Si possono includere in questa categoria eventi come un'umiliazione subita o delle interazioni brusche con delle persone significative durante l'infanzia. Accanto a questi traumi di piccola entità si collocano i traumi T, ovvero tutti quegli eventi che portano alla morte o che minacciano l'integrità fisica propria o delle persone care. A questa categoria appartengono eventi di grande portata, come ad esempio disastri naturali, abusi, incidenti etc.

Nonostante gli eventi sopra descritti riferiti alle due tipologie di trauma siano molto differenti, la ricerca scientifica ha dimostrato che le persone reagiscono, dal punto di vista emotivo, mostrando gli stessi sintomi.

⁸ Trauma psicologico, tratto da < <http://emdr.it/index.php/trauma/>>

Non tutte le persone che vivono un'esperienza traumatica reagiscono allo stesso modo. Le risposte subito dopo uno di questi eventi possono essere moltissime e variare dal completo recupero e il ritorno ad una vita normale in un breve periodo di tempo, fino alle reazioni più gravi, quelle che impediscono alla persona di continuare a vivere la propria vita come prima dell'evento traumatico. È qui che si creano i blocchi energetici. Maggiore è l'impatto emozionale maggiore è il blocco energetico e a seguire il problema fisiologico, come vedremo.

2.11 Cosa succede dopo un evento Traumatico?

L'essere stato vittima di un evento traumatico porta a conseguenze che possono essere riscontrabili non solo a livello emotivo, ma lasciano il segno anche nel corpo di chi è sopravvissuto a uno di questi eventi. Le ricerche scientifiche hanno dimostrato che le persone che hanno vissuto traumi importanti nel corso della vita portano i segni anche a livello cerebrale, mostrando, ad esempio, un volume ridotto sia dell'ippocampo che dell'amigdala. Queste scoperte, avvenute negli ultimi anni grazie all'utilizzo di strumenti di indagine sempre più sofisticati, gettano luce sulla stretta connessione mente-corpo. Ciò che ha un impatto emotivo molto forte si ripercuote anche a livello corporeo, quindi, risulta evidente che intervenire direttamente sull'elaborazione di questi eventi traumatici abbia un effetto anche sulla neurobiologia del nostro cervello.

Subito dopo aver vissuto un evento traumatico il nostro organismo e il nostro cervello vanno incontro ad una serie di reazioni di stress fisiologiche, che nel 70-80% dei casi tendono a risolversi naturalmente senza un intervento specialistico. Questo avviene perché l'innato meccanismo di elaborazione delle informazioni presente nel cervello di ognuno di noi è stato in grado di integrare le informazioni relative a quell'evento all'interno delle reti mnestiche del nostro cervello, rendendolo "digerito", ricollocato in modo costruttivo e adattivo all'interno della nostra capacità di narrare l'accaduto. Ma cosa succede quando questo non avviene?

Alcune persone continuano a soffrire per un evento traumatico anche a distanza di moltissimo tempo dall'evento stesso. Spesso riportano di provare le stesse sensazioni angosciose e di non riuscire per questo motivo a condurre una vita soddisfacente dal punto di vista lavorativo e relazionale. In questi casi, quindi, *il passato è presente*.

Questo quadro sintomatologico, che può arrivare fino a delinarsi in un Disturbo da Stress Post-Traumatico, è caratterizzato appunto dal “rivivere” continuamente l’evento traumatico, continuando a provare tutte le emozioni, sensazioni e pensieri negativi esperiti in quel momento. E’ proprio quando ci si rende conto che le reazioni sono di questo tipo e che la sofferenza è significativa che è necessario chiedere aiuto ad uno specialista.

Di seguito vengono riportate alcune informazioni importanti da tenere presente quando si ha a che fare con persone che sono state esposte ad un evento traumatico. Esse possono essere un valido aiuto per comprendere quali siano le risposte tipiche a seguito di un evento di tale portata e quando è necessario intervenire con un supporto specializzato.

Di cosa abbiamo bisogno quando subiamo un’esperienza traumatica?

1. Avere una persona con cui parlare dei propri pensieri e sentimenti. È importante considerare il fatto di aver bisogno dell’aiuto di una persona di fiducia per superare il momento.
2. Cercare di mantenere la routine quotidiana, per esempio tornare al lavoro al più presto, anche se la capacità lavorativa sarà ridotta perché ci si potrebbe stancare facilmente.
3. Essere consapevoli che, anche se le reazioni e le emozioni sono forti, questo è normale.
4. Darsi il tempo necessario per riguadagnare le proprie forze.

Le reazioni durante e dopo l’incidente, che in realtà proteggono da un crollo psicologico, sono:

- **Senso di irrealtà** – Si ha la sensazione di essere dentro a un film, le scene si svolgono come al rallentatore, i sensi sono acuitizzati per fare una rapida valutazione dei pericoli presenti nella situazione, cercando delle vie d’uscita o altre soluzioni. Subito dopo l’esperienza traumatica, la realtà quotidiana attorno a noi può sembrare irreali o irrilevante, come se ci trovassimo sotto a una campana di vetro o in mezzo ad un incubo
- **Reazioni fisiche**– Sono normali la tachicardia e il senso di nausea. In genere si sente caldo o freddo, oppure paura di stare da soli, bisogno di vicinanza, di un supporto e aiuto concreto

Alcune delle reazioni successive all'evento:

- ***Pensieri intrusivi*** – Arrivano involontariamente pensieri, ricordi e immagini di quello che è successo. Compaiono soprattutto in momenti di rilassamento, per es. prima di dormire e si accompagnano da un senso di disagio.
- ***Problemi di sonno*** – In genere il sonno è leggero, ci si sveglia spesso, si hanno degli incubi o sogni ricorrenti dell'evento.
- ***Associazione con altri stimoli*** – È comune che alcuni stimoli ambientali, persone o situazioni richiamino l'evento in modo involontario. Questo è dovuto al fatto che l'evento viene associato ad altri fattori che provocano un certo malessere o ansia. Ovviamente lo stimolo da solo, se non venisse associato all'evento traumatico, non genera alcun disagio.
- ***Difficoltà di concentrazione*** – Poca concentrazione in attività quale la lettura, la visione di un film, ecc.
- ***Reazioni fisiche*** – Problemi di stomaco, senso di nausea, stanchezza.
- ***Disperazione*** – È difficile accettare i fatti attuali e non si riesce a pensare al futuro in modo adeguato.
- ***Colpa*** – Si ha senso di colpa ad esempio per essere sopravvissuti quando un'altra persona è morta o ferita gravemente. C'è una tendenza a colpevolizzarsi per non avere fatto a sufficienza. È comune dirsi: "Se io solo avessi..."
- ***Vulnerabilità*** – Paura del futuro oppure impazienza e irritazione con gli altri, soprattutto con i familiari. Indifferenza verso cose che prima dell'incidente erano molto importanti per la persona. Questo a volte crea incomprensione con gli altri da cui scaturiscono ulteriori difficoltà.
- ***Il significato della vita*** – Le persone pensano ripetutamente a quello che è successo per cercare di capire e dare un senso a quanto accaduto. Sono molto comuni pensieri riguardanti la vita e la morte e le cause che hanno portato all'evento traumatico vissuto. Ci si rende conto di essere estremamente vulnerabili e si è in apprensione rispetto all'eventualità che l'evento traumatico possa ripresentarsi nuovamente.

In questa sezione è stato verificato, a nostro avviso, la correlazione tra Mente e Corpo e quindi come un disagio psicologico possa innescare una problematica di salute e andare a minare il benessere della persona.

SEZIONE 3

In questa sezione analizzeremo il corpo umano dal punto di vista energetico prendendo in considerazione gli elementi scientifici che mettono in evidenza la correlazione esistente tra il corpo fisico e la sua parte energetica

3. Materia ed energia

Albert Einstein una volta ha detto: *“Lo spazio ed il tempo non sono le condizioni in cui viviamo, sono modi di pensare”*.

Siamo sicuri che ciò che vediamo è realmente la *realtà* o, come abbiamo già visto, semplicemente un suo spaccato?

Gli occhi ricevono la luce riflessa o emessa dalla superficie degli oggetti, dando così l'avvio alla conseguente sensazione visiva.

Le lunghezze d'onda più lunghe provocano una sensazione rossa, le più brevi una sensazione di violetto, mentre le lunghezze d'onda intermedie, provocano varie gradazioni di rosso, giallo, verde e azzurro.

Premesso che l'acquisizione dei dati da parte dei nostri occhi sono rovesciate rispetto a come noi vediamo la realtà, ciò che più conta è che quello che noi “vediamo” è frutto dell'interpretazione e della rielaborazione che il nostro cervello costruisce in base agli stimoli attivi che riceve.

Quindi i nostri occhi vedono delle onde elettromagnetiche a varie frequenze, dovute ad emissione diretta o riflessa, e l'acquisizione di tali segnali viene acquisita in modalità rovesciata rispetto a quella che è la visione finale dopo l'elaborazione del nostro cervello.

In breve, tutto ciò che esiste in natura è energia con diversa vibrazione ed è questo il mondo vero con cui noi ci andremo a confrontare in questo percorso di crescita.

La materia come ci dice Einstein è energia, ma noi però siamo abituati ad un concetto dell'energia che sembra contraddittorio o comunque di significato diverso dal concetto che noi abbiamo di materia.

La materia è per noi concettualmente legata alla solidità, a qualche cosa di tangibile, mentre l'energia è un concetto più aleatorio, magari più vicino a quello dell'elettricità, sappiamo che esiste né constatiamo gli effetti della sua presenza anche se non la vediamo.

Questa difformità, è legata solo alla nostra imperfetta conoscenza delle cose dal punto di vista fisico, cioè siamo legati ad una interpretazione personale dei fenomeni, secondo ciò che crediamo o riteniamo di conoscere.

Quindi, diventa difficile per noi vedere una sedia come energia con una specifica vibrazione, perché ritenendo che sia un oggetto solido, non può essere energia, visto che per noi l'energia è identificata con qualche cosa di non solido.

È importante perciò, ampliare la nostra visione del mondo, andando oltre ciò che attualmente riteniamo di conoscere, perché la nostra conoscenza può essere parzialmente errata e viziata da convinzioni o credenze che ci possono limitare nella comprensione reale di un evento o di un contesto.

Essendo il nostro intento quello di conoscere la verità e quindi di vivere una realtà "oggettiva" invece di una realtà "soggettiva e personale", diventa fondamentale la capacità di mettersi in discussione. È l'interpretazione soggettiva della realtà e degli eventi che crea conflitto tra le persone, dato che di fronte ad un evento, ogni uno lo vede in virtù di quella che è la sua esperienza e la sua conoscenza e non in relazione semplicemente a ciò che effettivamente ha di fronte.

La nostra esperienza e la nostra conoscenza diventano quindi, un limite analitico anziché un plus.

Con questo nuovo e diverso approccio alla realtà e alla vita di ogni giorno, possiamo meglio andare a vedere come noi esseri umani siamo formati e che quindi la nostra fisicità è solo una parte di ciò che siamo.

L'essere umano è formato da sette strati energetici, che sono il corpo fisico con sei corpi "sottili".

Complessivamente i sette corpi energetici che formano l'essere umano, prendono il nome di aura.

L'Aura è la struttura energetica di cui il corpo fisico fa parte.

Ogni persona è composta da sette livelli energetici, il corpo fisico è quindi il primo ed il più denso.

Ecco la differenza tra i vari oggetti che compongono la nostra natura e con cui interagiamo, la densità, la diversa solidità, che in sintesi è la diversa vibrazione energetica.

Quindi il corpo fisico è tale perché possiede una vibrazione dell'energia bassa, così come gli oggetti che noi consideriamo solidi.

Prendiamo in esame l'acqua che rende bene il concetto che vogliamo esprimere.

Infatti essa è sia solida, che liquida, che gassosa.

Anche se l'acqua passa da uno stato all'altro, rimane sempre acqua, magari con proprietà o capacità diverse, ma sempre acqua rimane.

Noi addirittura potremmo osservare ai piedi di un vulcano innevato, con la lava che entra a contatto con la neve, una situazione di presenza contemporanea dell'acqua nei tre stati, liquido, gassoso (vapore acqueo) e solido (neve o ghiaccio). Siamo in presenza di una reazione chimico/fisica, in cui il calore acquisisce un ruolo. Il calore è energia che è necessaria per il cambiamento di stato, e senza entrare nel merito effettivo della reazione fisica, possiamo constatare che l'acqua che cambia stato, si trasforma in acqua in stato diverso + calore (cioè energia).

Tutto questo per farvi comprendere come l'essere umano possa essere visto allo stesso modo dell'acqua, cioè come una struttura complessa che è formata da stati differenti che convivono contemporaneamente assieme. Un insieme di energia che è suddivisa in stati differenti e come nell'acqua è possibile interagire tra i vari stati e modificarli.

Ricordiamoci che l'essere umano è composta per il 70% di acqua e questo è un fattore molto importante dato che quanto appena descritto avviene quasi ogni giorno in ogni uno di noi, come ad esempio la sudorazione.

Abbiamo visto nei capitoli precedenti che il corpo umano è molto complesso ma al tempo stesso è molto semplice. Infatti noi siamo un'onda-elettromagnetica dotata di particolari caratteristiche. Anzi noi siamo un corpo energetico formato da più strati di energia. La struttura di collegamento tra il cosiddetto corpo fisico e questi sistemi superiori è chiamata interfaccia fisico-eterica e il sistema di identificazione più conosciuto è quello del *sistema dei meridiani* dell'agopuntura cinese.

3.1 Il sistema dei meridiani

Con il nome di Sistema dei Quattordici Meridiani si fa comunemente riferimento ai 12 Meridiani Principali (Zheng Jing) e ai due Curiosi dotati di punti propri (Ren e Du Mai). Questo insieme è in grado di controllare tutti i fenomeni vitali ed è pertanto considerato centrale nello studio dell'agopuntura. Nei Meridiani Principali (definiti Yin poiché profondi rispetto ai Secondari) circola Energia Corretta, composta da Tianqi, Guqi e Yuanqi. Essi possono, pertanto, controllare i fenomeni difensivi, nutritivi, di crescita e di relazione necessari per la vita. Il Ren e Du Mai, invece, controllano rispettivamente tutti gli aspetti Yin e Yang dell'organismo e, secondo il Da Cheng, ricapitolano il ruolo di tutti i Meridiani Secondari

Il complesso sistema di conduzione dell'energia attraverso i meridiani (jing luo) costituisce, insieme alle leggi dello yin e dello yang, alla teoria dei cinque movimenti ed a quella dei "tre tesori", energia, sangue e liquidi organici, uno dei principi fondamentali della medicina cinese.

Con il termine cinese "jing luo" si intende dare l'idea di sistema di conduzione energetica, perché il termine "jing" in cinese significa ordito, filo teso ed il termine "luo" è traducibile con la parola ramificazione. Quindi jing luo vuol dire sistema di vasi e ramificazioni che servono a far circolare l'energia. Questo sistema è peculiare nella medicina cinese. Nella nostra medicina occidentale infatti si conoscono dei sistemi di conduzione come quello linfatico o del sangue o quello nervoso, ma sono sempre sistemi con un supporto organico preciso. I meridiani, invece, sono percorsi di energia ed anche il termine di "canali" spesso usato per definirli, non deve lasciar pensare ad un substrato anatomico. Come abbiamo già detto, però, questo sistema di conduzione energetica è strettamente legato agli altri sistemi di conduzione del nostro organismo, tant'è vero che spesso i meridiani hanno un percorso per qualche tratto sovrapponibile a quello del sistema circolatorio sanguigno, linfatico o nervoso.

Il primo compito dei meridiani è quello di collegare energeticamente le varie parti del corpo, quindi la regione alta con la bassa, quella anteriore con la posteriore, la destra con la sinistra e così avanti. I meridiani sono inoltre in correlazione con gli organi e i visceri e con il loro movimento corrispondente. Ogni meridiano, poi collegherà, il proprio organo e il proprio viscere con la periferia e con un tratto più o meno esteso di tessuto cutaneo, tramite

un percorso interno e profondo ed un percorso esterno e superficiale sul quale sono localizzati i vari punti di agopuntura (agopunti).

Questo compito dei meridiani di mettere in relazione l'interno con l'esterno è particolarmente importante, dal momento che l'uomo non è un'entità separata dall'ambiente esterno e risente notevolmente di tutte le variazioni climatiche. I meridiani danno la possibilità agli agenti cosmici di influire positivamente sul nostro organismo, allo stesso tempo, lo proteggono da attacchi esterni.

Il percorso dei meridiani è costellato da punti: i punti di agopuntura. Questi punti possono essere influenzati da modificazioni interne e, a loro volta, se stimolati dall'esterno, per mezzo degli aghi, possono esercitare un'azione riflessa sugli organi e sui visceri.

Il meccanismo di azione dell'agopuntura si avvale della stimolazione di questi punti per ottenere un riequilibrio energetico di tutto l'organismo.

Passeremo ora a dividere i meridiani secondo la classificazione proposta da Nguyen Van Nghi nel suo libro "Pathogenie et Pathologie Energetiques dans le Médecine Chinoise" (Patogenesi e Patologie Energetiche nella Medicina Cinese).

Tale classificazione distingue:

- 12 meridiani principali: jing mai;
- 12 meridiani tendino-muscolari, jing jin;
- 12 vasi luo trasversali;
- 16 vasi luo longitudinali, luo mai;
- 12 meridiani distinti, jing bie;
- 8 meridiani curiosi, qi jing ba mai.

Esistono inoltre 365 luo di ramificazione.

Possiamo esemplificare questa classificazione dicendo che esistono i meridiani principali, che sono l'ossatura del sistema di relazione yin-yang, interno-esterno al loro interno circola secondo un ciclo molto specifico l'energia nutritiva. Troviamo poi i meridiani secondari che essendo più superficiali posseggono due compiti principali: irrorare i tessuti più esterni e arrestare gli attacchi patogeni in superficie prima che raggiungano i meridiani principali e quindi gli organi e i visceri.

I meridiani secondari veicolano soprattutto energia difensiva. Ci sono infine i meridiani curiosi che rappresentano un sistema di circolazione preferenziale e riserva energetica dell'energia ancestrale e vanno a rafforzare il ruolo dei meridiani principali.

I meridiani principali sono spesso paragonati a dei "fiumi" che permettono la circolazione dell'energia (in particolare di quella nutritiva), quelli curiosi sono invece dei "laghi" che permettono l'accumulo e la distribuzione dell'energia (in particolare di quella ancestrale) in caso di bisogno.

I 12 meridiani principali (jing mai) vanno suddivisi in due gruppi, ciascuno di 6 meridiani:

Il primo gruppo è rappresentato dai 6 meridiani principali yin, collegati ai cinque organi (zang), cui si aggiunge il maestro del cuore, associato secondo la legge dei cinque movimenti al Fuoco:

- meridiano principale del fegato;
- meridiano principale del cuore;
- meridiano principale del maestro del cuore;
- meridiano principale della milza-pancreas;
- meridiano principale del polmone;
- meridiano principale del rene.

Il secondo gruppo è rappresentato dai 6 meridiani principali yang, collegati ai sei visceri (fu):

- meridiano principale della vescicola biliare;
- meridiano principale dell'intestino tenue;
- meridiano principale del triplo riscaldatore;
- meridiano principale dello stomaco;
- meridiano principale del grosso intestino;
- meridiano principale della vescica.

Dal momento che, come abbiamo detto, il corpo umano è suddiviso in zone yin e in zone yang (il dorso è yang rispetto all'addome yin, la superficie esterna dorsale e laterale

degli arti è yang, rispetto alla superficie interna e mediale yin e così via), i meridiani yang percorreranno zone yang e i meridiani yin percorreranno zone yin.

La circolazione dell'energia

Nei meridiani principali circola soprattutto energia nutritiva, che proviene sia dall'energia alimentare (gu qi) che da quella cosmica (da qi) di origine celeste.

Ricordiamo che l'energia centrale (zhong qi) metabolizza, a livello dello stomaco e della milza-pancreas (riscaldatore medio), l'energia degli alimenti che viene così divisa in due forme di energia, una pura (qing qi) che, unita all'energia cosmica o celeste (da qi o tian qi) al livello del torace (riscaldatore superiore) darà origine all'energia nutritiva (rong qi o ying qi) ed una impura (zhuo qi) che, dopo una successiva purificazione a livello dell'intestino, darà luogo all'energia difensiva (wei qi) che viene veicolata in alto al riscaldatore superiore.

L'energia nutritiva va a concentrarsi a livello del polmone che, nella sua funzione di organo propulsore, la indirizza ai meridiani principali, secondo un processo ciclico circadiano, mensile, annuale.

3.1.1 Validità scientifica dell'agopuntura

Immaginare la pratica medica non Europea come empirica o popolare significa ignorare la storia della scienza. Durante gli "anni bui" della limitata attività scientifica in Europa, i paesi dell'Est ebbero un intenso sviluppo scientifico. I documenti scritti della Medicina Tradizionale Cinese (TCM) sui sistemi energetici del corpo umano danno una ampia dimostrazione di una scienza basata su secoli di logica induttiva, osservazione, e diligente classificazione. La TCM dà le intuizioni ma non in termini biomedici. Sia la logica contenuta nella TCM che le attitudini del corpo medico dell'Ovest circa la medicina "alternativa" o "complementare" hanno isolato l'agopuntura dagli sviluppi biomedici. La ricerca biomedica recente sulla modulazione nervosa del dolore ha riportato l'interesse sull'agopuntura come modalità di stimolazione sensoriale periferica (PSS). Il potenziale della TCM e l'efficacia terapeutica dell'agopuntura incominciano ora ad essere definiti dal punto di vista biomedico.

L'inserzione di aghi, sia come TCM sia come PSS, evoca effetti nervosi centrali e periferici. La stessa finta agopuntura non è inerte. Se l'effetto, nei punti classici dell'agopuntura, sia speciale non è attualmente noto, ma il ricordo della loro posizione è importante per la PSS come punto di riferimento. Punti di riferimento possono alternativamente stabilirsi, in base all'innervazione o ai rapporti anatomici tra gli organi in questione, per migliorare la sicurezza rispetto all'inserzione casuale su punti miofasciali sensibili o trigger. Una coerente localizzazione dei punti d'inserzione aiuta la comunicazione e la replicazione.

Il razionale per l'agopuntura nella TCM non è lo stesso che determina gli stessi effetti nella PSS.

L'analgesia da TENS (stimolazione elettrica transcutanea nervosa), vibrazioni, ghiaccio, massaggi, ultrasuoni e agopuntura coinvolgono l'attivazione di vie nervose che modulano il dolore.

Gli effetti dell'agopuntura sono strettamente correlati ai fenomeni neurochimici del dolore più che alle categorie diagnostiche. Differenti procedure e parametri di agopuntura attivano differenti meccanismi inibitori a vari livelli nel sistema endogeno. Stimoli dolorosi attivano meccanismi sopraspinali (controllo inibitorio diffuso del dolore, DNIC) inibiscono i neuroni del corno posteriore del ganglio trigeminale stimolato dal dolore. Una stimolazione dolorosa manuale che provochi una sensazione intensa e possibilmente dolorosa, produrrà un'inibizione, segmentale e discendente, delle cellule che trasmettono il dolore attraverso le fibre A-d afferenti. Una riduzione del dolore segue anche l'elettroagopuntura a bassa o ad alta frequenza, ma solamente la prima è antagonizzata dal naloxone, un'antagonista dei recettori m oppioidi.

Tecniche di stimolazione sensitiva periferica sono state riconosciute utili per il trattamento del dolore. L'agopuntura ha una base tradizionale ma è anche un tipo di PSS visto che bersaglia l'apparato nervoso per la modulazione endogena del dolore. Essa è efficace ad oggi, contro alcune forme di dolore cronico, dove può offrire effettivi benefici a lungo termine, ma non è uno strumento per trattare tutti i tipi di dolore. La fisiopatologia del dolore e la selezione dei parametri ottimali di agopuntura determinano la sua efficacia.

Per meglio conoscere l'importanza e il significato delle energie sottili vediamo brevemente cosa ci dice la filosofia cinese.

3.1.2 Yin/Yang ed i cinque elementi

La Medicina Cinese è l'ovvia conseguenza della visione filosofica del rapporto tra l'essere umano e l'ambiente che lo circonda: i cinesi considerano l'essere umano un microcosmo nel macrocosmo universale. I principi che guidano i processi interni dell'organismo non sono altro che un riflesso del fluire dell'energia nell'Universo.

L'elemento base del movimento energetico è il "Ki", la sostanza che scorre dall'ambiente nel corpo umano. I cinesi ritengono che il Ki sia un'energia di tipo nutritivo e cellulare che sostituisce il contributo energetico del cibo e dell'aria. È un tipo di energia sottile che permea l'ambiente, chiamata anche *prana* (da cui il nome *pranoterapia* o *pranopratica*) dagli Indù.

Questa particolare sostanza proviene in parte dalla radiazione solare, al di fuori dello spettro elettromagnetico della luce visibile.

Come esseri umani siamo ogni giorno bombardati da invisibili emissioni di diverse fonti radianti (cellulari, Tv, computer, ecc.), tra cui vi sono anche forme di energia sottile e noi viviamo in risonanza con le diverse frequenze. I cinesi pensano, come abbiamo visto, che il Ki penetri dai punti di agopuntura sul corpo umano e attraverso il sistema dei 14 meridiani si diffonda su tutto il corpo pervadendo gli organi e portandogli nutrimento.

Altro concetto fondamentale della filosofia cinese è la polarità dell'energia, espressa come Yin e Yang, che si presta molto bene a descrivere l'odierno concetto di dualità.

L'intero Universo viene quindi visto come un'oscillazione delle forze yin e yang. Yang è il principio maschile, attivo, associato al sole, è il principio creativo della vita, mentre yin è il principio femminile, passivo, distruttivo, associato alla luna, al buio alla morte.

Il principio duale yin-yang si estende a tutti gli aspetti dei cicli vitali e dei processi cosmici.

Ambedue sono necessari per raggiungere uno stabile equilibrio in un universo in continuo divenire. Le varie sfaccettature che caratterizzano lo yin e lo yang sono il riflesso della polarità delle energie della coscienza.

Un esempio esaustivo è quello legato agli emisferi cerebrali:

- il sinistro è la sede del pensiero logico, analitico, matematico, lineare verbale;

- il destro è l'aspetto emotivo della corteccia cerebrale, l'espressione delle qualità artistiche, estetiche, non lineari, spaziali, intuitive.

Entrambi gli emisferi sono necessari per avere una visione dell'universo completa, olistica.

La medicina cinese definisce una vita sana dove vi sia equilibrio energetico tra yin e yang, questo comporta il tanto desiderato benessere psico-fisico-spirituale.

Uno squilibrio tra queste due energie si manifesta in un disequilibrio dell'organismo e porta successivamente allo sviluppo della "malattia" nel corpo fisico.

La disarmonia energetica a livello fisico si riflette in uno squilibrio dei meridiani accoppiati del corpo, il fluire uguale del Ki nei meridiani di destra e di sinistra rispecchia il concetto basilare di equilibrio yin-yang, in caso contrario si ha lo sviluppo della malattia dell'organo.

È stato verificato sperimentalmente che un'interruzione volontaria dei meridiani del fegato, segue una degenerazione cellulare, il che dimostra come uno squilibrio del flusso energetico può provocare l'alterazione patologica a livello fisico-cellulare.

I meridiani possono essere considerati come di circuiti elettrici, che collegano le strutture superficiali con quelle profonde dei vari organi.

Il Ki scorre nei vari meridiani con un ritmo ciclico caratteristico, manifestando il fluire dell'energia nel corpo e riproducendo così i ritmi biologici naturali. Questa rappresentazione ciclica è il riflesso dell'interazione energetica tra i Cinque Elementi che sono alla base della filosofia cinese, dove tutte le energie e le sostanze sono collegate ad uno degli elementi: fuoco, terra, metallo, acqua, legno.

Vi sono due cicli di base:

- Ciclo di Generazione: ciascun elemento genera o alimenta il successivo con un passaggio di energia;
- Ciclo di Distruzione: ogni elemento assorbe o distrugge il successivo. In realtà è un ciclo di controllo dove gli elementi trovano il giusto stato di equilibrio fra loro, affinché non vi sia un elemento o troppo forte o troppo debole: disarmonia;

L'interazione tra i due cicli è alla base dell'applicazione della terapia agopunturale.

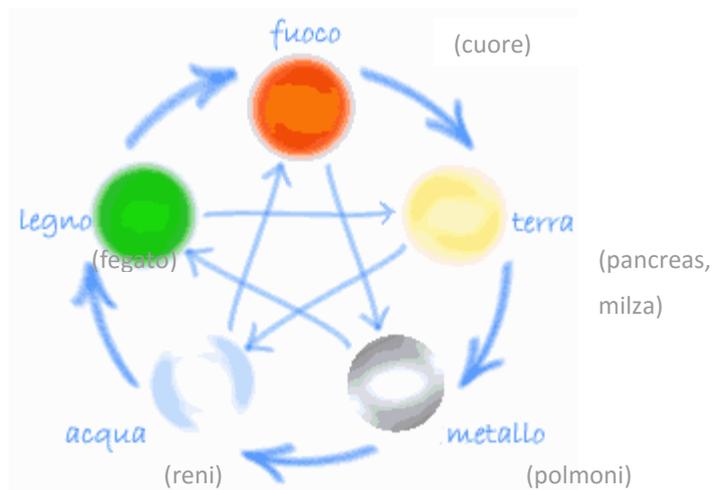


Figura 2 I cinque elementi e loro relazione con il flusso energetico circolante negli organi interni. La forma pentagonale esterna rappresenta il Ciclo di Generazione. La forma a stella interna rappresenta il Ciclo di Distruzione.

Se le energie del Ki di un organo non sono equilibrate, questo organo ha difficoltà a completare il ciclo naturale e può influenzare negativamente il suo vicino nel circuito dei meridiani. Se ad esempio abbiamo uno squilibrio energetico nel cuore (fuoco), questo disturbo influenzerà negativamente i polmoni (metallo).

Infatti clinicamente possiamo osservare che una caduta delle pulsazioni cardiache provoca una congestione polmonare, che a sua volta causerà disturbi alle cellule del fegato (legno).

È stato verificato inoltre che essendo nel Ciclo di Generazione lo scorrimento dell'energia destrorso, un problema ai polmoni provocherà ripercussioni sull'organo successivo: i reni.

Clinicamente infatti si può notare una correlazione tra i due organi dovuta a meccanismi omeostatici. In una persona con enfisema polmonare, la capacità di assorbire ossigeno dai polmoni diminuisce. I reni di conseguenza producono una sostanza **eritropoietina (EPO)**, la quale aumentando il livello di emoglobina nel sangue, aumenta la capacità di assorbimento dell'ossigeno.

3.1.3 La rete meridiani-cellule gliali

I ricercatori hanno scoperto i collegamenti neurali e neuro-ormonali con il sistema dei meridiani ed hanno notato che una parte di esso lavora a stretto contatto ed influenza i sistemi nervosi centrale e periferico.

Il sistema nervoso comunica per mezzo di potenziali d'azione elettrici, che trasmettono messaggi binari, grazie al cambiamento della frequenza degli impulsi generati si ha il passaggio dell'informazione. Il cervello è in grado di interpretare velocemente questa trasmissione decodificando i cambiamenti nel ritmo dei segnali elettrici inviati dai nervi. Se si cambia area cerebrale (gusto, tatto, ecc.), lo stesso ritmo numerico di impulsi manifesterà informazioni diverse.

È stato inoltre scoperto che i sistemi di cellule gliali e di *Schwann*, hanno, oltre alla funzione nutritiva per i nervi che rivestono, anche una funzione di natura elettrica. Le cellule gliali è stato così verificato che sono in grado di trasmettere informazioni per mezzo di lenti cambiamenti di potenziale di corrente continua, anche se tale trasmissione è di tipo analogico anziché binario (digitale), come visto precedentemente. Tale attività di trasmissione sembra implicata nel meccanismo di retroazione elettrica, *feedback di autoguarigione*.

Il sistema dei meridiani può quindi essere visto come un sistema circolatorio di energia che esiste parallelamente agli altri sistemi circolatori riconosciuti.

La forma umana è anche una rete di campi elettromagnetici che si muovono tra i corpi sottili e la struttura degli organi umani, permettendo l'interazione tra la struttura fisica cellulare e frequenze di livelli differenti da quello fisico. La forma fisica cellulare quindi si rinnova grazie all'interazione biologica dell'uomo con le energie di frequenze superiori attraverso i meridiani che attingono dai Corpi Superiori l'energia di base.

Tale informazione suggerisce che il livello energetico dei meridiani influenza il potenziale d'azione del sistema nervoso che è ottenuto dalle variazioni delle correnti continue che costituiscono l'ambiente elettrico in cui i neuroni funzionano. Il collegamento indiretto con il sistema nervoso spiega anche perché si ottengono reazioni neurologiche alla stimolazione dei punti dell'agopuntura.

3.1.4 La scienza convalida l'esistenza dei meridiani

Tuttavia, sembra che finalmente la scienza sia stata in grado, di recente, di verificare visivamente l'esistenza dei punti dell'agopuntura e dei meridiani. Questi ultimi sono dei

vasi, all'interno del corpo, che conducono l'energia vitale, proprio come se fossero dei fili di un circuito elettrico.

Utilizzando una nuova tecnica di cattura delle immagini e di tomografia computerizzata, infatti, i ricercatori hanno osservato dei punti concentrati dentro le strutture microvascolari, che corrispondono chiaramente ai punti su cui lavorano gli esperti di medicina energetica da quasi 2000 anni.

Nello studio, pubblicato dal *Journal of Electron Spectroscopy and Related Phenomena*, i ricercatori hanno usato una tecnica di immagine di contrasto sia sui punti dell'agopuntura che altrove sul corpo. Questa scansione ha rivelato una chiara distinzione tra i punti comuni e le strutture anatomiche costituite dai punti di agopuntura.

La **tomografia computerizzata** è una tecnica che ricorre ai **raggi X** per creare immagini in sezione trasversale. In questo studio, i ricercatori hanno usato una tecnica speciale, grazie alla quale si è osservata una densità maggiore di microvasi corrispondenti ai punti dell'agopuntura, oltre che una grande quantità di strutture microvascolari involute.

Secondo la Medicina Cinese, l'**energia vitale** scorre all'interno del corpo in un complesso sistema di vasi noti come Meridiani e nel farlo, questa seguirebbe il libero fluire del sangue nell'organismo. Se la circolazione del sangue è limitata, allora lo sarà di conseguenza anche il movimento dell'energia vitale. Questo causerà disarmonia nell'altrimenti simbiotico funzionamento degli organi.

Le arti fisiche e spirituali del **Tai Chi** e del **Qi Gong** lavorano allo scopo di migliorare il flusso vascolare del sangue, affinché anche l'energia vitale fluisca più libera. L'effetto è quello di una salute migliorata e di un sistema immunitario più forte. Di conseguenza, si ha molta più energia e migliora anche l'armonia mentale, oltre che quella emotiva.

Tutto questo sembra ora finalmente convalidato scientificamente, grazie a questa ricerca che conclude che i punti dell'agopuntura hanno delle concentrazioni elevate di microvasi vicino alla superficie della pelle. I punti sembrano inoltre connessi strettamente ad alcune aree del corpo dove può concentrarsi più sangue.

Questo studio identifica anche i principali meridiani del corpo, scoperti più di 2000 anni fa durante il regno dell'Imperatore Giallo, **Huang Di**, considerato come il fondatore della Medicina Cinese e dell'Agopuntura.

Altre ricerche hanno portato, attraverso la risonanza magnetica e le immagini ad infrarossi, oltre che con la fotografia termica LCD, gli ultrasuoni e altre tecniche di tomografia computerizzata, alla scoperta di tutte le principali strutture dei punti dell'agopuntura e dei meridiani.

Gli studi correlati con microsensori amperometrici di ossigeno hanno rivelato una variazione parziale della pressione dell'ossigeno che, ancora una volta, corrisponde alle mappe energetiche del corpo umano sviluppate dai cinesi.

L'agopuntura in Italia può essere praticata esclusivamente dai medici ed è una e vera propria specializzazione⁹.

3.2 Curare con "l'energia": i chakra.

Quasi tutti i ricercatori e gli osservatori "vedono" i chakra più come degli imbuti, dei vortici, in cui l'energia scorre in moto ascendente e discendente e, contemporaneamente, gira, come delle vere e proprie "ruote" (traduzione dal sanscrito), come descritto dai testi orientali.

I chakra costituiscono una straordinaria *rete multidimensionale di collegamento* tra le varie dimensioni energetiche di cui siamo costituiti e di cui abbiamo già parlato.

Essi sono una sorta di "riduttori" di vibrazione grazie a cui le energie cosmiche possono adattarsi ad ognuno dei piani vibrazionali in cui ci estendiamo.

I chakra assorbono l'Energia Universale o primaria, la scompongono e, quindi, la convogliano lungo i *canali energetici*, chiamati appunto meridiani o *nadi*, fino al sistema nervoso, alle ghiandole endocrine e, poi, al sangue che ha la funzione di nutrire i tessuti.

La funzione principale dei chakra è quella di assorbire l'Energia Universale, metabolizzarla, alimentare il campo energetico umano o Aurea e, infine, rilasciare o emettere energia all'esterno.

È per questo che irradiando con il Reiki, lo S.H.Y, con il metodo Summa Aurea, la Pranoterapia o altre tecniche energetiche, i chakra principali, l'energia riesce in breve tempo ad espandersi in tutto il corpo.

⁹Ospedale di Pitigliano, Medicina Integrata, Patologie trattate con Agopuntura
<<http://www.usl9.grosseto.it/default.asp?idLingua=1&idContenuto=939>>

I testi antichi parlano di *ottantottomila chakra*: praticamente ogni punto del corpo umano è in grado di captare, modificare e distribuire l'energia.

Tali centri si trovano soprattutto nella nuca, attorno alla milza, nel palmo delle mani e nella pianta dei piedi, ma si tratta di centri minuscoli che nell'intero quadro energetico hanno poca rilevanza.

Sette, invece, sono i chakra principali, che formano l'essenza del Kundalini Yoga, tutti disposti lungo la Sushumna, il canale (nadi) fondamentale di energia sottile che, nell'anatomia occidentale, coincide con l'asse cerebrospinale: i primi sei sono all'interno del corpo, mentre il settimo (Sahasrara o Corona) si trova all'esterno, sulla sommità del capo.

Dei sette chakra principali, due sono "singoli" (I e VII), mentre gli altri cinque presentano un aspetto anteriore e uno posteriore: la parte frontale dei chakra è in relazione con l'aspetto emotivo della persona, mentre la parte dorsale con quello legato alla volontà. I chakra nel loro aspetto posteriore sembrano essere più ricettivi.

Ogni chakra sovrintende a determinati organi e ha particolari funzioni a livello emotivo, psichico e spirituale.

La perfetta funzionalità e correlazione dei chakra, infatti, è sinonimo di perfetta buona salute, ma la totale apertura di ogni singolo chakra è sinonimo di evoluzione e la totale apertura di tutti i chakra, a tutti i livelli, significa raggiungere quello che i maestri orientali chiamano *illuminazione*.

3.2.1 Chakra e corpi sottili

Chakra è una parola sanscrita, il cui significato è ruota o disco, e indica uno dei sette centri di base di energia nel corpo umano.

I chakra non sono strutture fisiche del corpo umano ma sono strutture energetiche esterne ad esso.



Figura 3 Posizione dei chakra rispetto al nostro corpo

La dottrina orientale che ne ha diffuso la conoscenza nel mondo occidentale, considera i chakra come aperture, porte di accesso all'essenza del corpo umano. I chakra consentono quindi all'essere umano di vivere in quanto sono i canali tramite i quali passa l'energia che consente la nostra vita.

I chakra principali sono come detto sette nel corpo fisico, altri sette chakra superiori (secondo il Metodo Summa Aurea), collegati in modo particolare ai corpi sottili e altri tre inferiori collegati in modo specifico alla madre Terra (secondo il Metodo Summa Aurea, *vedi bibliografia*).

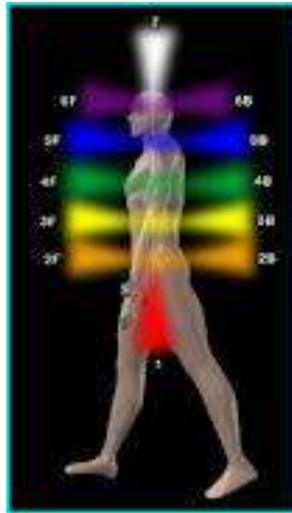
Vi sono poi altre centinaia di chakra secondari, sparsi un po' in corrispondenza di tutto il corpo, la cui importanza è ridotta, anche se, tra questi vi sono quelli sul palmo della mano e dei piedi che sono, come importanza, più significativi perché direttamente collegati come porte di ingresso e uscita dei meridiani energetici. I meridiani energetici come abbiamo visto, sono dei veri e propri canali energetici, anch'essi esterni al corpo fisico, che hanno la funzione di portare energia nei vari punti del corpo.

3.2.2 Il sistema dei chakra

Prenderemo qui in esame i 7 chakra principali che sono anche i più conosciuti. La loro funzione principale è quella di assorbire l'energia universale, metabolizzarla, alimentare l'aura e rilasciare energia all'interno del corpo fisico.

Quasi tutti gli esperti di energie sottili li vedono come degli imbuto, che roteano e contemporaneamente fanno scorrere l'energia avanti ed indietro.

Ciascuno dei sette centri ha sia una componente anteriore (solitamente dominante), sia una componente posteriore (solitamente meno dominante), e sono collegati intimamente, fatta però eccezione per il primo ed il settimo, che invece sono singoli.



Il perfetto funzionamento del sistema energetico è sinonimo di buona salute.

Per ampliare l'apertura dei chakra, esistono molte tecniche diverse che consentono di ampliare e potenziare l'afflusso di energia nel nostro corpo in modo progressivo.

Ad ogni chakra è associato un colore, che corrisponde e deriva dalla frequenza e dalla vibrazione del centro stesso. Inoltre, ad ogni chakra corrisponde un mantra, il suono di una nota musicale e in alcuni casi anche un elemento naturale (medicina cinese), un pianeta od un segno zodiacale.

Poiché il sistema dei chakra è il centro d'elaborazione principale di ogni funzione del nostro essere, un blocco o una insufficienza energetica nei chakra, provoca solitamente disordini nel corpo, nella mente o nello spirito. La chiusura dei chakra porta alla morte. Un difetto nel flusso di energia che attraversa un dato chakra, provocherà un difetto nell'energia fornita alle parti connesse del corpo fisico, così come interesserà tutti i livelli dell'essere.

I sette chakra con le loro relative corrispondenze e le loro funzioni differenti che interessano la totalità del nostro essere, sono di grande importanza per il "ricercatore" energetico, così come per ogni persona.

I 7 chakra principali



Settimo chakra: Sahasrara, della Corona, centro del Vortice. Si riferisce alla coscienza come consapevolezza pura. Pensiero, identità universale, orientata verso autocoscienza. Il chakra 7 è situato nella sommità della testa nella zona chiamata fontanella.



Sesto chakra: Ajna, Terzo Occhio, centro del Comando, della Conoscenza, della Saggezza interiore. Esso apre le porte alle vostre facoltà psichiche e alla "comprensione". Visualizzazione. Vista psichica. È posto al centro della fronte.



Quinto chakra: Vishuddha, del Collo, della Gola o centro di Comunicazione. Suono, identità creativa, orientata verso l'auto-espressione. È posto alla base del collo.



Quarto chakra: Anahata, centro del Cuore; è quello centrale del sistema. È collegato con l'amore ed è l'integratore degli opposti nella psiche: un quarto chakra sano ci permette di amare profondamente, di sperimentare la pietà e un senso profondo di pace. È posto al centro del torace.



Terzo chakra: Manipura, del plesso solare, dell'Ombelico, della Milza, dello Stomaco e del Fegato Regola la nostra alimentazione, la volontà ed autonomia personali, ego ed autostima, così come il nostro metabolismo. È posto sul plesso solare



Secondo chakra: Svadhistana, sacrale o centro della Croce. Situato nell'addome, un po' in basso, è collegato con l'acqua come elemento, alle emozioni ed alla sessualità. È posto circa 6 dita sotto l'ombelico.



Primo chakra: Muladhara, della base, centro della Radice o centro del coccige. Situato tra l'ano ed il sesso, questo chakra forma il nostro fondamento. Rappresenta il nostro radicamento a terra e quindi è collegato con i nostri istinti di sopravvivenza ed al nostro senso di realtà.

Tabella dei Chakra e correlazioni

CHAKRA	1° CHAKRA
Nome sanscrito	MULADHARA
Colore	rosso (anche nero)
Nota	DO
Mantra	Hum
Collocazione	base della colonna vertebrale
Ghiandole	surrenali
Organi e parti fisiche interessate	colonna vertebrale, reni, vescica, parte terminale intestino genitali, gambe, piedi
Campo di comportamento e di sviluppo umano	Voglia fisica di essere, appartenenza al piano materiale, sopravvivenza
CHAKRA	2° CHAKRA
Nome sanscrito	SVADHISHTHANA
Colore	arancione
Nota	RE
Mantra	Svam
Collocazione	2-3 cm. sotto l'ombelico; vertebre sacrali
Ghiandole	gonadi
Organi e parti fisiche interessate	genitali, sistema riproduttivo, nervo sciatico, ventre, sacro, vertebre lombari
Campo di comportamento e di sviluppo umano	Vitalità, creatività istinto, scariche emozionali, espressione sessuale
CHAKRA	3° CHAKRA
Nome sanscrito	MANIPURA
Colore	giallo
Nota	MI
Mantra	Ram
Collocazione	plesso solare; cupola del diaframma

Ghiandole	pancreas
Organi e parti fisiche interessate	stomaco, cistifellea, fegato, pancreas, milza, duodeno, colon traverso, intestino tenue, diaframma, sistema nervoso
Campo di comportamento e di sviluppo umano	energia emozionale pura, desiderio, potere personale, volontà, manifestazione, realizzazione
CHAKRA	4° CHAKRA
Nome sanscrito	ANAHATA
Colore	verde / rosa
Nota	FA
Mantra	Iam
Collocazione	regione del cuore al centro del torace
Ghiandole	timo
Organi e parti fisiche interessate	cuore, bronchi e apparato respiratorio, nervo vago, torace, seno, vertebre toraciche, sistema circolatorio
Campo di comportamento e di sviluppo umano	amore espresso, amore incondizionato, compassione, spinta evolutiva
CHAKRA	5° CHAKRA
Nome sanscrito	VISHUDDHA
Colore	azzurro-blu
Nota	SOL
Mantra	Ham
Collocazione	gola; cervicale
Ghiandole	tiroide, paratiroide
Organi e parti fisiche interessate	gola, tonsille, laringe, bocca, corde vocali, bronchi, sistema respiratorio, vertebre cervicali, braccia, mani
Campo di comportamento e di sviluppo umano	autoespressione libera e creativa, comunicazione, apertura al mondo, chiarezza di tipo uditivo

CHAKRA	6° CHAKRA
Nome sanscrito	AJNA
Colore	indaco-viola
Nota	LA
Mantra	Om
Collocazione	3 cm sopra gli occhi sulla fronte; nuca
Ghiandole	ipofisi (pituitaria)
Organi e parti fisiche interessate	fronte, orecchie, naso, occhio sinistro, parte inferiore del cervello, midollo, sistema nervoso
Campo di comportamento e di sviluppo umano	sensibilità psichica, intuizione, consapevolezza, chiaroveggenza di tipo visivo
CHAKRA	7° CHAKRA
Nome sanscrito	SAHASRARA
Colore	bianco-oro
Nota	SI
Mantra	M
Collocazione	sommità del capo
Ghiandole	pineale (epifisi)
Organi e parti fisiche interessate	parte superiore del cervello, occhio destro
Campo di comportamento e di sviluppo umano	trascendenza, superconsapevolezza, volontà spirituale di essere, <i>Io sono</i>

3.2.3 Relazione fra Chakra e Ghiandole Endocrine

Riepiloghiamo:

I° chakra Muladhara corrisponde nel corpo fisico al plesso sacrale, all'apparato di assimilazione ed escrezione, retto, ossa, parte posteriore delle gambe e cosce.

II° chakra Svadhishtana corrisponde alle ghiandole surrenali, alle gonadi, apparato urogenitale, sistema linfatico e intestino crasso.

III° chakra Manipura corrisponde al pancreas, apparato digestivo, isole di Langerhans, plesso solare, diaframma, stomaco, fegato, cistifellea, duodeno, intestino tenue.

IV° chakra Anahata corrisponde al timo, apparato circolatorio, cuore e arterie, polmoni e braccia.

V° chakra Vishuddha corrisponde alla tiroide, apparato respiratorio, apice dei polmoni, corde vocali, lingua e nervi facciali.

VI° Chakra Ajna è in corrispondenza con la ghiandola pituitaria (ipofisi), sistema nervoso centrale.

VII° chakra Sahasrara corrisponde alla ghiandola pineale (epifisi).

Da un punto di vista fisico è facile notare come questi centri di energia corrispondano in maniera abbastanza precisa a importanti ghiandole endocrine del Corpo Fisico; più interessante è notare come gli studi al riguardo abbiano indicato importanti corrispondenze tra le funzioni svolte da queste ghiandole e le funzioni che, tradizionalmente, i grandi Maestri di Yoga hanno attribuito ai chakra.

Di fronte alle critiche che la "scienza ufficiale" spesso avanza nei confronti di queste teorie, il fatto che le funzioni di queste ghiandole corrispondano molto strettamente con le funzioni attribuite dallo Yoga ai chakra ci porta invece a ritenere che il sistema di fisiologia "invisibile" dell'uomo sviluppato dalle culture orientali costituisca una vera e propria mappa di un sistema psico-fisiologico dell'essere umano, fino ad ora trascurato.

3.2.4 IL chakra 6: Ajna, "ove si realizza il comando"

È localizzato tra le sopracciglia, in mezzo alla fronte, nella posizione del terzo occhio.

Ajna, il chakra «dove si realizza il comando».

È associata al midollo, sesto tessuto costitutivo del corpo umano secondo l'Ayurveda (la Medicina Ayurvedica in Italia può essere proposta e praticata come cura per i pazienti solo ed esclusivamente dai Medici)¹⁰. Il settimo, lo sperma, viene collegato, ma non da tutti i maestri però, al chakra successivo.

L'attivazione di questo chakra coincide con l'apparizione di una luce abbagliante, una corrente luminosa che unisce muladhara a sahasrara, l'ultimo chakra che sovrasta ajna, e in

¹⁰ Formazione Ayurveda per medici < <http://www.ayurvedamaharishi.net/corso-triennale-medici> >

questo bagliore si manifesta Paramasiva, il Supremo Signore nella sua piena potenza, sotto forma di hamsa nella candida e circolare regione della luna.

Ajna, uno che diviene due.

È l'ultimo chakra collocato all'interno del corpo fisico.

È il simbolo, di tutte le dualità, ovvero di tutto ciò che è presente o può essere presente nel cosmo-microcosmo.

In questo senso qui risiede, dunque, il potere che sovrintende e dirige la possibilità di ogni manifestazione o non manifestazione del corpo e della mente, della materia e dello spirito. È il centro che dà il via, l'assoluta potenzialità, come dice il suo nome stesso, ajna, «centro del comando». Inoltre ajna, contenendo il germe di tutte le dualità, è anche implicitamente la possibilità di conoscerle a priori, avendole in Sè come acquisizione diretta, prima ancora che si manifestino; cioè, per esteso, la possibilità di preveggenza, come d'altronde sembra confermare un altro nome che gli viene attribuito: «terzo occhio».

Il triangolo a punta in giù qui è senz'altro simbolo del femminile o volontà diretta verso la manifestazione, penetrato dal lingam maschile, o volontà diretta verso il non manifestato.

Questo chakra, letto attraverso alcuni dei suoi simboli, rappresenterebbe quindi la possibilità di sovrintendere a ciò che sta sotto come a ciò che sta sopra ovvero di autodeterminarsi. La coscienza di questo chakra apre e fa cadere il «velo di maya», l'illusione delle apparenze del mondo.

Rappresenterebbe anche il potere di vedere-sapere ciò che non è ancora accaduto, ma sta per accadere.

Nel settore individuato da questo chakra si trovano il diencefalo e due ghiandole di importanza fondamentale per il controllo e la regolazione il tutto l'organismo: l'ipofisi e l'epifisi.

L'ipofisi pende circa al centro della parte inferiore dell'encefalo, al di sotto del terzo ventricolo, ed è accolta in una nicchia dell'osso sfenoide chiamata, a causa della sua forma, sella turcica.

È composta da due parti fondamentali, di derivazione ectodermica: il lobo anteriore, adenoipofisi, derivata dalla volta dello stomodeo, cioè dalla cavità buccale primitiva e il lobo posteriore la neuroipofisi, derivata dal pavimento del diencefalo (contiene un recesso del terzo ventricolo).

In alcune specie animali rimane, a testimonianza di questa derivazione e della primitiva sede di eliminazione del secreto ipofisario, un dotto di comunicazione tra l'ipofisi e la cavità buccale (in alcuni pesci; in alcuni rettili e uccelli rimane solo un cordone chiuso).

Queste ancestrali vie di comunicazione tra compartimenti del corpo, che nell'uomo appaiono completamente separati, costringono a riflettere sulle parole degli yogi che affermano di poter riattivare percorsi e comunicazioni all'interno del corpo, normalmente chiusi.

Gli ormoni dell'adeno-ipofisi sono:

- STH-ormone della crescita;
- TSH-ormone che stimola la tiroide;
- ACTH-ormone che stimola il corticosurrene;
- FSH-ormone che stimola la crescita del follicolo ovarico;
- LH-ormone che stimola il corpo luteo (nei maschi le cellule interstiziali);
- PRL-ormone che stimola la lattazione.

L'ormone della parte intermedia è l'MSH-ormone melanocito stimolante (regola la pigmentazione della pelle).

La neuro-ipofisi non sintetizza ormoni, ma accumula e libera i neuro-secreti accumulati dall'ipotalamo. I più importanti sono l'*ossitocina*, che stimola le contrazioni uterine e la fuoriuscita del latte dalla mammella, e la vasopressina, che stimola il riassorbimento dell'acqua nel rene.

Come si vede, l'ipofisi controlla tutto l'organismo, perché controlla le ghiandole endocrine. Ciò che avviene nel sistema diencefalo-ipofisario prefigura, quindi, le modificazioni corporee o psichiche che si manifesteranno nell'individuo. Una disfunzione di questo sistema comporterà, pertanto, uno squilibrio in tutte le funzioni psico-fisiche dell'individuo.

Osservando il ruolo dell'ipofisi nell'organismo possiamo dire, servendoci di un linguaggio figurato ma attinente alla realtà, che questa ghiandola (o meglio, il sistema diencefalo-ipofisario) rappresenta «l'ordine costituito», la «regalità» che governa, la capacità di prefigurare, proiettarsi, integrare, controllare tutte le funzioni del corpo, ovvero, per lo yoga, ciò che esiste nel «microcosmo». Se nella tradizione orientale dello yoga ajna è «il centro del comando», nella tradizione alchemica occidentale ritroviamo l'ipofisi

simboleggiata da Giove, il re degli Dei, colui che dispone e controlla l'operato di tutti al di sotto di lui.

D'altra parte la mitologia greca ci ricorda che Giove è a sua volta figlio di Saturno, il primo dio nato, l'Antico dei giorni, la forza costringente, il determinismo, colui che costringe gli spazi liberi e luminosi nella scura materia. Nella tradizione alchemica, questo dio primigenio è posto a simbolo di un'altra ghiandola che si trova nella sfera di influenza dell'ajna chakra e a cui forse meglio ancora si adatta l'attributo di «terzo occhio», l'epifisi, piccola ghiandola a forma di pigna di meno di 1 cm. di lunghezza e 150 gr. di peso, situata a livello della parete posteriore del terzo ventricolo, a cui è collegata tramite un peduncolo, come l'ipofisi.

L'organo pineale sembra, quindi, che rappresentasse un occhio dorsale filogeneticamente molto antico. Risalendo la scala evolutiva, al di sopra degli anfibi la pineale diviene essenzialmente ghiandola, sebbene rimangano cellule sensitive ancora poco conosciute, e l'ormone principale da essa prodotto è la melatonina che viene secreta ritmicamente seguendo i cicli luce-buio dell'ambiente esterno, anche se la ghiandola non è più in contatto diretto con la fonte esterna di luce (ad esempio, nell'uomo).

È come se la sua funzione visiva, prima diretta, fosse stata in grado di interiorizzarsi.

La pineale riceve, infatti, un'innervazione afferente dal ganglio cervicale superiore del simpatico, a sua volta collegato all'occhio.

La percezione del buio provoca sintesi di melatonina che, inducendo l'aggregazione dei granuli di melanina nella cute, schiarisce la pelle.

La luce, invece, diminuisce gli impulsi nervosi del simpatico e blocca la sintesi di ormone: bastano pochi minuti di esposizione a una luce brillante perché si determini una caduta dei livelli circolanti di melatonina.

L'integrità di questa via è indispensabile per l'attività della ghiandola. Seguendo i ritmi luce-buio, l'epifisi infatti si sincronizza e sincronizza tutto l'organismo sui ritmi del giorno e della notte, delle stagioni ecc., cioè sui ritmi del macrocosmo che la circonda.

L'epifisi sarebbe perciò un «sincronizzatore» interno-esterno, una guida della struttura temporale dell'organismo: indipendentemente dalla visione, l'organismo sa se è giorno o notte o in quale periodo dell'anno siamo.

L'epifisi, contemporaneamente, detta il ritmo delle «stagioni» interne: diminuisce la melatonina nella pubertà, durante l'ovulazione, in menopausa, nella vecchiaia. Tutto ciò

attraverso una trasformazione dell'impulso luminoso che, materializzandosi, diviene impulso ormonale.

Luce, impulso nervoso, epifisi, ormone: la funzione coagulante di Saturno degli alchimisti.... il terzo occhio dell'Oriente.

Allo stato attuale della ricerca, i bioritmi epifisari sembrano controllare il tono dell'umore, l'equilibrio ormonale, l'equilibrio immunitario e sembrano avere azione antistress. In sintesi, le funzioni organiche corrispondenti a questo chakra sono il controllo sull'equilibrio psicosomatico, il controllo della capacità di autoriconoscimento o mantenimento dell'integrità della propria individualità, l'interiorizzazione di capacità visive prima dirette all'esterno, con maggiore possibilità di autoregolazione e autosincronizzazione.

Come sempre, troviamo una corrispondenza tra il simbolismo del chakra e le funzioni degli organi compresi nella sua ruota.

Se le funzioni sono queste, ancor più si comprende come l'apertura di questo chakra permetta di avere la coscienza e il controllo sull'intero microcosmo umano, di sollevare "il velo di maya", le illusioni, liberando l'individuo dallo «spettro del drago uroborico», cioè l'incoscienza totale, che sempre tenta di riassorbirlo in Sè.

3.2.5 Ipotalamo e ipofisi: approfondimenti

L'**ipotalamo** e l'**ipofisi** sono due strutture anatomiche, strettamente collegate fra loro, situate alla base del cranio. Si tratta di due strutture che rappresentano la più importante area di interconnessione fra il sistema nervoso e il sistema endocrino da cui partono gli impulsi e gli stimoli ormonali che governano l'intero **sistema endocrino**. L'ipotalamo è un centro che, nel nostro corpo, regola il ritmo sonno/veglia, la fame, la sete e la temperatura corporea.

L'ipotalamo, inoltre, produce delle sostanze (**neurormoni**) che stimolano la parte anteriore dell'ipofisi (**adenoipofisi**) a produrre degli ormoni detti tropine ipofisarie i quali, a loro volta, stimolano altre ghiandole endocrine a produrre altri ormoni. Questi ultimi, infine, agiscono a livello dell'ipotalamo e dell'ipofisi regolando, a loro volta, la produzione degli stessi neurormoni e delle stesse tropine ipofisarie.

Altri ormoni prodotti da cellule dell'ipotalamo, infine, possono essere liberati direttamente nella parte posteriore dell'ipofisi (**neuroipofisi**).

Si tratta, pertanto, di una complessa rete di interazioni e di scambio di informazioni che serve per controllare molte funzioni vitali per il nostro organismo. In questo modo, infatti, il sistema ipotalamo-ipofisi è in grado di controllare in modo diretto l'accrescimento corporeo, l'allattamento dopo la gravidanza e l'introduzione di liquidi e, in modo indiretto, il metabolismo basale (agendo sulla **tiroide**), la risposta allo stress (agendo sui **surreni**) e la funzione sessuale (agendo sui **testicoli** e sulle **ovaie**).

Le patologie che possono colpire l'ipotalamo o l'ipofisi sono molte e differenti ma portano tutte alla medesima situazione: una iperfunzione o una ipofunzione del sistema ipotalamo-ipofisi.

Una delle cause più frequenti di iperfunzione è la presenza di piccoli tumori benigni detti **adenomi** che producono più ormoni del dovuto e che pertanto possono determinare delle particolari sindromi cliniche a seconda dell'ormone prodotto. Tra queste ricordiamo: l'**acromegalia** caratterizzata da un aumento delle dimensioni delle estremità (mani e piedi) e da deformità a livello del viso; l'**iperprolattinemia**, in cui si ha la secrezione di latte dai capezzoli e riduzione della libido sessuale; la **malattia di Cushing** in cui prevalgono le irregolarità mestruali, ipertensione arteriosa e l'obesità; l'**ipertiroidismo** caratterizzato da iperattività fisica, tremori e tachicardia. A questi, però, vanno aggiunti i sintomi dovuti alla compressione esercitata dagli adenomi sulle strutture anatomiche poste nelle vicinanze, come la cefalea e i disturbi visivi.

L'ipofunzione, invece, può essere la conseguenza di tumori, traumi e interventi chirurgici, anche se il più delle volte ha un'origine sconosciuta; ultimamente, però, con l'affinarsi degli strumenti diagnostici, è aumentato il riscontro di ipofunzione ipofisaria dovuta ad una condizione detta **sella vuota**.

L'ipofunzione è caratterizzata da quadri clinici più o meno complessi a seconda che l'ipofunzione riguardi solo un ormone o più ormoni contemporaneamente. Nel caso in cui il deficit riguardi un solo ormone si possono verificare le seguenti condizioni patologiche: **ipostaturismo** o bassa statura patologica come nel caso di deficit di ormone della crescita; la **malattia di Addison** caratterizzata da ipotensione, ipoglicemia e stanchezza; l'**ipotiroidismo** caratterizzato da rallentamento del metabolismo, sovrappeso e astenia; l'**ipogonadismo** con riduzione degli stimoli sessuali e della capacità di procreare; il diabete insipido caratterizzato dall'incapacità a concentrare le urine che comporta una forte disidratazione corporea nonostante l'assunzione di ingenti quantità di acqua.

Quindi, con una maggior chiarezza di quanto possa essere importante una buona funzionalità dell'ipofisi, essendo ora coscienti della sua stretta correlazione con il 6° chakra, diventerà importante come vedremo a breve, acquisire degli strumenti che possano consentire un'armonizzazione di questa ghiandola così importante.

3.3 Energia universale e canalizzazione dell'energia

L'energia universale è la base, il mattone, per la creazione dell'universo stesso e di ciò che contiene, è il collante che unisce ogni cosa, in ogni dimensione e in ogni piano.

L'Energia universale possiede diverse vibrazioni e dal punto di vista fisico è un'onda o meglio ancora un fascio di onde di diversa vibrazione o frequenza, ma tutte fatte della stessa sostanza.

Pensiamo alla corrente elettrica come paragone. Si parla di corrente a bassa tensione, ad alta tensione: 12 volt, 220 volt, 380 volt e così via.

L'Energia universale, in modo simile, è formata da tante vibrazione differenti, con una frequenza differente e quindi anche con colori differenti. Infatti i colori che noi vediamo in natura sono proprio legati alla frequenza che le onde possiedono.

A seconda del tipo di vibrazione a cui siamo collegati in uno specifico momento, dipende la nostra energia complessiva, lo stato di salute fisico e la nostra consapevolezza.

Sempre rimanendo in tema di corrente elettrica, è come se la nostra vita fosse attaccata alla rete elettrica dell'universo e di base, alla nascita, ci collegano ai 220 volt. Se questa è la nostra alimentazione per vivere in salute, quando stiamo male è come se ci fosse una caduta di tensione. Quindi, se noi fossimo paragonati ad un elettrodomestico, potremmo funzionare male o per nulla.

Infatti se voi aveste un'energia doppia rispetto a quella normale o tripla o dieci volte superiore, tutta la vostra vita, a partire dalla vostra salute, sarebbe migliore.

In passato, ma anche oggi, grazie ad alcune persone risvegliate o illuminate, sono stati resi disponibili per l'umanità, dei metodi e delle tecniche che permettono di agganciare la persona ad una energia più alta di quella normale.

Quindi passare da 220 volt a 380 volt e più in alto ancora.

Questo ha comportato anche sistemi e tecniche per lavorare sulla guarigione o auto guarigione energetica di diversa durata.

Questo, lo si comprende meglio, analizzando la diversità di tempo necessario per svolgere un trattamento energetico utilizzando metodi diversi di canalizzazione dell'energia.

Non significa che metodi più lenti non siano validi, ma semplicemente che, agganciandosi ad un livello di vibrazione più basso, hanno necessità di maggior tempo per raggiungere lo stesso risultato.

Il Ki è l'energia vitale presente nel Tan-Tien, (cioè nella zona posta tre dita circa sotto l'ombelico e quattro dita all'interno dell'addome): è ad esempio estremamente potente, ma porta con sé pochissima consapevolezza spirituale.

Questa energia infatti, rappresenta la vera essenza dell'energia del piano fisico (da non confondere con la forza fisica), ed è in grado di stimolare o manifestare ogni evento di tipo psichico legato alla materia (es. psicocinesi, così come la guarigione tramite il pranoterapeuta).

L'essere umano ha diversi modi per nutrirsi di energia: occorre imparare ad assorbirla.

- respirando;
- mangiando e bevendo;
- dormendo;
- dal sole;
- dalla meditazione;
- dalle canalizzazioni;
- dalle emozioni;
- tramite specifici esercizi (qi gong, Metodo Summa Aurea, thai chi, yoga, ecc.);
- dai pensieri.

L'energia universale viene spesso chiamata energia vitale ed è la materia di cui è fatto un aspetto dell'essere umano molto importante: il corpo eterico o doppio eterico o vitale.

Il corpo eterico è la copia identica del corpo fisico e vi è una stretta correlazione tra gli stessi punti nei due corpi. Infatti, la malattia si manifesta, come blocco energetico sul corpo eterico e poi, come patologia fisica nel corpo fisico.

Il magazzino, all'interno del corpo umano, dell'energia vitale è il plesso solare, che è la sede del Ki.

Canalizzare l'energia significa utilizzare un metodo per prendere coscienza che l'energia universale scorre dentro di noi e che noi siamo un "canale naturale" che riversa l'energia direttamente al proprio interno, oppure come mezzo di trasmissione all'esterno, nei luoghi, sulle cose o persone.

Normalmente per canalizzare l'energia si utilizzano vari strumenti come la visualizzazione, la respirazione, la meditazione o una integrazione fra le tre metodologie di lavoro.

Per poter svolgere una canalizzazione nelle condizioni ottimali è necessario un procedimento preliminare che si chiama "attivazione o iniziazione".

Questo procedimento è necessario per ampliare la capacità dei chakra ad acquisire energia da riversare sul corpo fisico e al tempo stesso per agganciare una vibrazione più alta di quella personale dell'energia universale.

SEZIONE 4

Abbiamo visto nelle precedenti sezioni la stretta connessione tra la parte fisiologica, la parte psicologica e la parte energetica che comprendono il corpo umano.

In questa sezione valuteremo quindi come tecniche di stimolazione energetica riconosciute in campo medico e scientifico portano ad un'alterazione dello stato fisiologico/psicologico di benessere della persona, aggiungendo le nostre personali sperimentazioni e ricerche che contribuiscono e integrano gli elementi su cui poter dare validità dell'Approccio Bioenergetico alla Relazione d'Aiuto.

4. La manipolazione delle onde cerebrali porta ad una alterazione dello stato di coscienza

«Essere sottoposti a vibrazioni continue a determinati Hz può provocare uno stato di angoscia, sonnolenza, intorpidimento o sovraeccitazione»

Questa manipolazione e controllo delle Onde cerebrali però dobbiamo comprenderla per imparare a gestirla.. perché le onde cerebrali prima di tutto fanno parte del *nostro corpo...*

«Possiamo nuovamente riequilibrare le onde cerebrali, ed agire sui nostri stati emotivi e comportamentali compromessi dalla manipolazione esterna!»

Per secoli la Coscienza è stata descritta da teologi, filosofi, psicologi, neurologi, psichiatri, sociologi e quant'altro secondo le sue varie funzioni, e sempre cercando di attribuirle una sede precisa, cioè quella del cervello, dibattendo ancora oggi su due stati: **vigilanza e consapevolezza.**

Lo stato di coscienza può avere diversi livelli che sono classificati in modo diverso secondo le diverse culture, dai quattro livelli dell'Induismo, ai sette della Kabala, ai nove del Buddismo e molti altri ancora.

La vigilanza è caratterizzata da uno stato variabile di veglia, **la consapevolezza** da una percezione variabile del mondo che ci circonda e del proprio essere. **Lo stato di coscienza è stabilito dal funzionamento delle due componenti.** Quando si ha vigilanza senza consapevolezza la persona si trova in una condizione denominata stato vegetativo. Quando mancano vigilanza e consapevolezza la persona si trova in condizione di coma. Quando vigilanza e consapevolezza sono dissociate la persona si trova in stato di sonnambulismo.

Nel corso della nostra vita quotidiana tutti noi sperimentiamo diversi "stati di coscienza". Per esempio, nell'arco di una giornata, tra la luce del mattino e il buio della notte, ci muoviamo da uno stato ordinario di veglia ai diversi stadi del sonno.

Ma anche gli stati di coscienza "straordinari" fanno parte della nostra esperienza: quando ci sentiamo particolarmente "creativi", insolitamente "intuitivi", eccezionalmente "lucidi", profondamente "rilassati".

Ordinari, o straordinari che siano, tutti gli stadi della nostra coscienza sono dovuti all'incessante attività elettrochimica del cervello, che si manifesta attraverso *onde elettromagnetiche*: le onde cerebrali, appunto.

La frequenza di tali onde, calcolata in "cicli al secondo", o Hertz (Hz), varia a seconda del tipo di attività in cui il cervello è impegnato e può essere misurata con apparecchi elettronici. Gli scienziati suddividono comunemente le onde in "quattro bande" principali, che corrispondono a quattro fasce di frequenza e che riflettono le diverse "attività" del cervello".

I quattro stati più comuni di queste onde sono: **Delta, Theta, Alpha e Beta**^{11 12}. La frequenza di tali onde è relativa allo stato di coscienza e tale stato determina un risultante tipo di emozione e/o funzione mentale.

Tutti gli stati delle onde cerebrali sono presenti in quantità variabili in diverse parti del cervello.

Lo stato di coscienza è relativo alle onde dominanti in un dato momento.

a) Onde cerebrali Delta

Hanno una frequenza tra 0,5 e 4 Hz e sono associate al più profondo rilassamento psicofisico. Le onde cerebrali a minore frequenza sono quelle proprie della **mente inconscia, del sonno senza sogni, dell'abbandono totale, delle esperienze di pre-morte e coma.** In questo senso vengono prodotte durante i processi inconsci di autogenerazione e di autoguarigione. In questo stato si è solitamente "incoscienti" della realtà fisica.

¹¹ Onde Cerebrali tratto da http://studioneurofeedback.it/?page_id=486 e da

¹² <<http://www.centroipnosigenova.it/pubblicazioni/onde-theta-e-stato-ipnoide.pdf>>

Punti importanti circa le Onde Delta:

(1) Questo stato di coscienza di solito è privo di sogni e può essere ottenuto da un meditante molto esperto forse perché entrare in uno stato delta e mantenere la coscienza allo stesso tempo è estremamente difficile.

(2) Le onde Delta sono associate anche in relazione **allo stato di Samadhi, lo stato più profondo in meditazione**, come apparso in antico testo indiano di yoga. Il samādhi è l'ottavo passo dello yoga. Il Maestro Gheranda¹³ afferma: «Non c'è yoga senza samādhi. Nessuno è più fortunato di colui che l'ottiene. *Chiunque voglia raggiungere la saggezza, e uno stato di felicità più alto di quella normalmente possibile in questo mondo, deve sviluppare la pratica di samadhi*».

(3) In questo stato si ha un picco dell'ormone GH della crescita, importante anche per il rinnovamento cellulare. In questa fase l'attività del **sistema immunitario è molto alta**.

(4) Con il Metodo Summa Aurea, alla base delle tecniche di Bioenergia connesse questo percorso di Counseling, si lavora in Onde Delta (in parte anche in Gamma).

b) Onde cerebrali Theta

La loro frequenza è tra i 4 ed i 7 Hz e sono proprie della mente impegnata in attività di immaginazione, visualizzazione, ispirazione creativa. Tendono ad essere prodotte ad occhi chiusi e corpo fermo con un'intensa attenzione interiore e **durante la meditazione profonda**, il sogno ad occhi aperti, **la fase REM del sonno** (cioè, quando si sogna). Nelle attività di veglia le onde Theta sono il segno di una conoscenza intuitiva e di una capacità immaginativa radicata nel profondo. Genericamente vengono associate alla creatività¹ e alle attitudini artistiche. Sembrava di essere coinvolti con la memoria a breve termine. Si tratta di uno stato di sonnolenza con la coscienza ridotta. Theta-stato è descritto dai ricercatori del sonno come fase 1 del dormire o lo stato crepuscolare. In questo stato i soggetti passano dalla alfa-stato di allarme in un theta-stato in cui essi perdono il loro senso di stare a letto, anche se sono ancora svegli.

¹³ Gheranda Maestro yoga autore del libro *Gheraṇḍa Saṃhitā*, dal sanscrito significa "La raccolta di Gheranda", La *Gheranda-samhitā* è uno dei più importanti trattati di *hatha-yoga*¹, assieme alla *Hathayoga-pradīpikā* e alla *Shiva-samhitā* datato tra il XVI e XVII secolo.

Punti importanti circa le Onde Theta:

(1) I soggetti possono essere facilmente risvegliati da questa fase del sonno, e ha molte proprietà interessanti. Per un breve periodo, mentre ci si trovano nel letto di notte, non siamo né completamente svegli e neppure addormentati, si passa attraverso una zona crepuscolare mentale come uno stato di reverie (sogno, fantasticherie). Molte persone associano questa fase di sonnolenza con immagini allucinatorie, più fugaci e sconnesse dei sogni, come una serie di scatti in diapositive.

(2) Questa fase theta si osserva anche **nelle persone sotto ipnosi**.

c) Onde cerebrali Alpha

Hanno una frequenza che varia da 7 a 13 Hz e sono associate a uno stato di coscienza vigile, ma rilassata. La mente, calma e ricettiva, è concentrata sulla soluzione di problemi esterni, o sul raggiungimento di uno stato meditativo leggero. Le onde alfa dominano nei momenti introspettivi, o in quelli in cui più acuta è la concentrazione per raggiungere un obiettivo preciso. Nello stato Alpha generalmente si presenta una **sincronizzazione e un equilibrio tra emisfero destro e sinistro. In questo stato di solito il livello di endorfine è alto.**

Punti importanti sulle Onde Alpha:

(1) È considerato come lo stato cerebrali della meditazione.

(2) Considerato come parte integrante del processo di rilassamento prima di dormire. La banda di frequenza alfa è stata ampiamente studiata in riflessioni di vario genere (come Zen, TM, ecc) e in quasi tutti i casi è stato osservato un aumento delle onde alfa durante la meditazione.

(3) L'uso di cannabis (marijuana) è stato collegato anche a un aumento delle onde alfa nel cervello. Ecco perché molte persone amano l'alterazione ottenuta.

d) Onde cerebrali Beta

Hanno una frequenza che varia da 13 a 30 Hz e sono associate alle normali attività di veglia, quando siamo concentrati sugli stimoli esterni, con occhi aperti e focalizzazione esterna.

Associate con l'attenzione, attenzione selettiva, la concentrazione e l'anticipazione. Sono

state riscontrate per l'attività mentale concentrata come risolvere problemi di matematica, ansia e apprensione. **Nei momenti di stress o di ansia le Beta ci danno la possibilità' di tenere sotto controllo la situazione e dare veloce soluzione ai problemi.**

Punti importanti circa le Onde Beta:

- (1) Queste sono le onde di vigilanza, stato di veglia. Più comune e più diffusa nel cervello. Se si è attenti e svegli, ci si trova in Beta.
- (2) Nella meditazione, onde beta sono stati rilevati solo in professionisti di grande esperienza che anche in uno stato di estasi e concentrazione riescono a rimanere vigili.
- (3) È il ritmo cerebrale presente negli stati di stress in cui domina il sistema ortosimpatico. Se mantenuta per lunghi periodi questa condizione porta a consumo eccessivo di energie fisiche e mentali.

e) Onde cerebrali Gamma

Sono molto rare e relative a frequenze superiori ai 30 Hz nel range da 30 a 90 Hz e prevalentemente 30-42 Hz. Sono tipiche degli stati di **meditazione profonda e di grande energia**, sono correlate con la volontà, i processi mentali superiori e i poteri psichici, con la concentrazione e il "problem solving" (risoluzione di più problemi contemporaneamente).

Le onde Gamma sono quelle "più recenti" solo perché è stato difficile trovare la strumentazione che le misurasse accuratamente. Si pensa che le frequenze delle onde cerebrali High-Beta e Gamma siano "frequenze di armonizzazione". Le onde Gamma sono associate con la funzione cerebrale che crea una sintesi olografica dei dati raccolti in varie aree del sistema nervoso centrale, affinché si fondano insieme in una prospettiva più elevata.

Punti importanti circa le Onde Gamma:

- (1) Non esiste una cosa come uno "stato di gamma" della mente. Onde Gamma in gran parte svolgono un ruolo di sostegno nel cervello. Da un punto di vista EEG, saranno presenti per lo più mentre un soggetto è sveglio, ma saranno sempre supportate da altre onde nelle gamme beta, alfa, theta o delta.

2) Sono stati notati durante la meditazione buddista della compassione e in esperimenti di ascolto di musica particolare.

Recenti sperimentazioni EEG hanno rilevato frequenze cerebrali estremamente elevate sopra le Gamma, fino a 100 cicli al secondo (Hz), che sono state denominate Onde Iper Gamma e onde persino più elevate, a 200 cicli al secondo, denominate Lambda. Sono state rilevate anche onde estremamente basse, più basse delle onde Delta a meno di 0,5 cicli al secondo, che sono state denominate Epsilon.

Queste "nuove onde cerebrali" sono state associate a stati elevati di auto-consapevolezza, capacità di accesso a livelli superiori di informazione ed intuizioni e abilità psichiche ed esperienze extracorporee.

I ritmi Theta e Gamma interagiscono anche con questi nuovi schemi cerebrali per aiutare la concentrazione olografica delle informazioni cerebrali in immagini, pensieri e memorie comprensibili.

Lavorazione dei vari stimoli assistito (visivi, uditivi, tattili) e il raggruppamento delle varie caratteristiche di un determinato stimolo, soprattutto visiva, in un insieme coerente.

4.1 Il fenomeno della risonanza: manipolazione /controllo delle onde cerebrali

Nel 1665 il fisico e matematico olandese Christiaan Huygens fu tra i primi a postulare la teoria ondulatoria della luce. Dai suoi studi deriva quel **fenomeno che oggi chiamiamo 'risonanza'** evidenziabile in tutti i tipi di oscillazione: meccanica, sonora, elettromagnetica, nucleare...

Osservò che, disponendo a fianco e sulla stessa parete due pendoli, questi tendevano a **sintonizzare il proprio movimento oscillatorio, quasi "volessero assumere lo stesso ritmo"**.

Nel caso dei due pendoli, si dice che uno fa risuonare l'altro alla propria frequenza. Allo stesso modo e per lo stesso principio, se si percuote un diapason, che produce onde alla frequenza fissa di 440 Hz, e lo si pone vicino a un secondo diapason 'silenzioso', dopo un breve intervallo quest'ultimo comincia anch'esso a vibrare.

Questo fenomeno può essere anche esteso alle onde cerebrali.

Studi di encefalografia fatti nel già nel 1973 dal Dott. Gerald Oster al Mount Sinai School di New York, evidenziarono come i Suoni siano in grado di modificare l'attività cerebrale.

Hanno mostrato un' evidente **correlazione tra lo stimolo che proviene dall'esterno e le onde cerebrali del soggetto in esame.** Inizialmente, le ricerche in questo campo utilizzavano soprattutto la luce; **poi, si è passati ai suoni ed alle stimolazioni elettromagnetiche.**

Ciò che si è osservato è che se il cervello è sottoposto a impulsi (visivi, sonori o elettrici) di una certa frequenza, la sua naturale tendenza è quella di sintonizzarsi. Il fenomeno è detto "risposta in frequenza".

Per esempio, se l'attività cerebrale di un soggetto è nella banda delle onde beta (quindi, nello stato di veglia) e il soggetto viene sottoposto per un certo periodo a uno stimolo di 10 Hz (onde alfa), il suo cervello tende a modificare la sua attività in direzione dello stimolo ricevuto.

Il soggetto passa dunque ad uno stato di rilassamento proprio delle onde alfa.

Questo dimostra come la "manipolazione" e quindi "controllo" delle onde cerebrali sia possibile attraverso sia l'esposizione del soggetto/massa ad ad uno stimolo Hz a bassa frequenza che andrà ad agire in risonanza alle nostre Onde, sia attraverso il Suono e come vedremo attraverso il linguaggio, le tecniche di Bioenergia e la Meditazione.

La risonanza è un fenomeno che interessa in realtà tutto il corpo, perché diverse frequenze sonore (suoni di altezze diverse) stimolano la vibrazione di diverse zone del corpo. Inoltre i diversi elementi costitutivi del suono agiscono su diverse parti del cervello. Ad esempio il tono influisce sul mesencefalo limbico, che regola le emozioni.

Questo è dovuto al fatto che **nel corpo di ogni essere umano esistono micro antenne, conosciute con il nome di amminoacidi, direttamente collegate con il DNA, che funzionano da trasmettitore e ricevitore estremamente sofisticati di frequenze.**

Scienziati dell'Istituto HeartMath e di altri istituti di ricerca, hanno scoperto che queste microantenne presenti sul DNA si attivano o disattivano dalle frequenze filtrate attraverso il DNA.

Le emozioni, i pensieri e le parole hanno una loro frequenza vibrazionale, cioè generano lunghezze d'onde di varie velocità e durata, che vengono trasmesse grazie al

campo magnetico del corpo umano e delle singole cellule, e che possono attivare queste microantenne. Emozioni negative, di paura, ansia, rabbia e simili attivano solo alcune di queste “antenne”. Mentre le emozioni positive attivano un numero molto più elevato di “antenne” perché generano una lunghezza d'onda veloce e corta.

Per quanto appena detto anche un trattamento di Bioenergia può modificare lo stato celebrale di una persona e quindi anche il suo stato psicoemozionale.

4.2 Che cosa è la bioenergetica

La bioenergetica è una **tecnica psicocorporea** che si serve di tecniche respiratorie, di esercizi fisici, di posizioni e contatti corporei, associati a un'analisi psicologica e del carattere.

È finalizzata a realizzare l'integrazione tra corpo e mente, per aiutare la persona a sciogliere i blocchi energetici e i meccanismi difensivi che si creano sia a livello fisico che psicoemotivo e che inibiscono il piacere e la gioia di vivere.

L'attenzione è pertanto focalizzata sul problema psicologico e sulla sua espressione fisica, che si manifesta nell'aspetto corporeo, nella postura, negli atteggiamenti.

La bioenergetica è stata elaborata da **Alexander Lowen**, allievo di Wilhelm Reich, il padre storico delle terapie centrate sul corpo.

4.2.1 Il concetto di energia secondo Wilhelm Reich

Wilhelm Reich neuropsichiatra austriaco allievo di Freud, elaborò le scoperte della psicoanalisi sulla sessualità e sulle nevrosi e partendo dal concetto dell'energia libidica, sviluppò il tema dell'**energia orgonica**, una forma di energia vitale che trova la sua massima espressione nella sessualità, scorrendo liberamente lungo tutto il corpo.

La capacità di desiderare e di godere viene però repressa sia attraverso pressioni esterne che attraverso pressioni interne intrapsichiche, sotto forma di angoscia, inibizioni e blocchi.

Egli rilevò l'identità funzionale tra i processi psichici e quelli somatici e scoprì la corazza caratteriale: essa consiste in tutti quegli atteggiamenti sviluppati dall'individuo per

bloccare le proprie emozioni e i propri desideri. Queste modalità difensive messe in atto per bloccare le emozioni e le sensazioni conflittuali come l'angoscia, la rabbia, l'eccitazione, sono costituite a livello fisico dalle rigidità corporee (la corazza muscolare) e a livello psicologico dagli atteggiamenti caratteriali e dalla mancanza di contatto emozionale.

4.2.2 La corazza muscolare/caratteriale

Reich intuì che l'uomo è prigioniero di una "**corazza**" **muscolare e caratteriale** formata da tutti quegli atteggiamenti sviluppati dall'individuo per bloccare il corso delle emozioni e delle sensazioni organiche. L'energia si blocca in alcune parti del corpo che diventano sede di tensioni e conflitti emotivi

Con il tempo la corazza si rivela un impedimento al raggiungimento della propria identità e di una vera creatività, perché lo stato cronico di contrazione muscolare aumenta l'indurimento del carattere, riducendo la comunicabilità, l'amore e la percezione del piacere di vivere.

Questa corazza si accentua di anno in anno per le tensioni che si accumulano, e non è certo facile riuscire a liberarsene, anzi, qualcuno non sia accorge nemmeno di averla.

Essa limita l'emotività e la libera espressione dei sentimenti e impedisce il libero scorrere dell'energia vitale.

Il corpo diviene la chiave per penetrare in ciò che viene comunemente chiamato carattere. Il carattere, tratto fondamentale della personalità, non sarebbe altro che il modo di reagire alle situazioni della vita, che si è strutturato a partire dall'infanzia. Esso rappresenta un meccanismo di protezione, la sintesi delle difese che un individuo oppone alle provocazioni del mondo.

4.2.3 Le emozioni bloccate nel corpo

Possiamo rappresentare l'organismo umano come una circonferenza con un centro e un **nucleo**. Gli impulsi che hanno origine dal centro fluiscono verso l'esterno come onde ogni volta che l'organismo interagisce con l'ambiente. Allo stesso modo gli stimoli esterni colpiscono l'organismo che reagirà selettivamente ad essi.

In uno stato di salute e di equilibrio gli impulsi provenienti dal centro fluiscono verso il mondo esterno e gli eventi esterni raggiungono e toccano il cuore. L'uomo si relaziona con il mondo non in modo meccanico, ma con i sentimenti del cuore e l'unicità del suo essere individuale.

Quando però l'uomo diventa "corazzato", l'armatura separa i sentimenti del nucleo dalle sensazioni periferiche, rompendo l'unità dell'organismo. La corazza è come un muro, per raggiungere l'unità bisognerebbe cercare di scavalcare continuamente questo muro.

Compito della bioenergetica è abbatterlo, diminuire la corazza, scaricare le tensioni muscolari.

4.2.4 Alexander Lowen e l'analisi bioenergetica

Lowen, allievo di Reich, riprese il concetto di energia vitale e sviluppò la terapia bioenergetica.

Il lavoro di Lowen si basa sulla concezione reichiana della corrispondenza tra struttura del carattere e atteggiamento corporeo dell'individuo.

Lo scopo della bioenergetica è quello di rilassare le contrazioni muscolari permettendo così di far affiorare alla coscienza le emozioni che hanno provocato questi blocchi e di restituire alla persona uno stato di naturale carica energetica.

Partendo dall'analisi dei blocchi e delle tensioni somatizzate nel corpo arriva a decodificare le difese psichiche ed emotive che formano il carattere di una persona.

Con un lavoro corporeo, attraverso l'espressione delle emozioni e il supporto di una elaborazione analitica, porta a ristabilire l'equilibrio dell'unità corpo-mente e a recuperare l'energia dentro di noi.

4.2.5 La respirazione

La bioenergetica tende a ripristinare una respirazione profonda e calma, in cui l'inspirazione proceda dalla zona pelvica e si diriga verso l'alto fino alla bocca. L'espirazione parte dalla bocca e scende verso il bacino. Questo tipo di respirazione è utile per sciogliere le tensioni profonde e permettere la libera manifestazione delle emozioni.

Il rilassamento delle contrazioni muscolari

L'approccio bioenergetico prevede alcune tecniche corporee di espressione, di movimento, di contatto, di manipolazione, volte allo scioglimento delle tensioni e al rilassamento profondo.

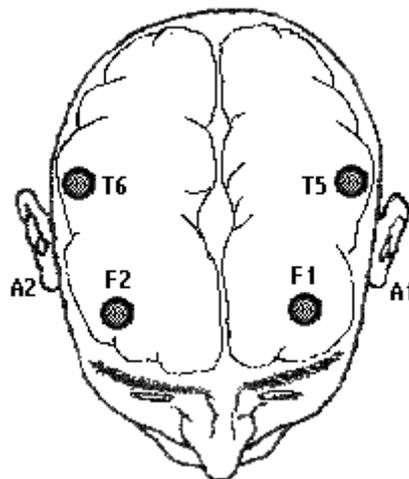
4.2.6 Il grounding

Il grounding è la chiave del lavoro bioenergetico ed è strettamente collegato alla respirazione. Letteralmente significa ristabilire il contatto dei piedi con il terreno, che simbolicamente rappresenta la realtà. Questo significa praticamente spostare il centro di gravità a livello dell'addome, imparare a sentire e liberare la carica energetica delle gambe e dei piedi. La persona in questo modo si sente più "radicata" e "centrata", trova il coraggio di "stare in piedi sulle proprie gambe", diviene più in contatto con la realtà, più integrata e responsabile.

La Bioenergetica è una specializzazione per psicoterapeuti.

La pratica del Qi Gong, derivante dalla MTC, consente l'ottenimento di risultati analoghi anche se come è ovvio l'approccio e le origini sono completamente diverse. I punti in comune sono il lavoro energetico e la respirazione.

4.3 Meditazione



*Figura 4
I due emisferi cerebrali*

Il cervello umano è suddiviso in due emisferi:

Destro (Eros):

- sintetico (comprende l'insieme delle parti), concreto, spaziale (coglie le relazioni nello spazio), intuitivo (usa sensazioni e immagini), analogico (usa le metafore), irrazionale, olistico (percepisce le strutture di assieme), atemporale e non-verbale. E' la sede delle attività creative, musicali, spaziali, espressive e della fantasia.

Sinistro (Logos):

- analitico (comprende i dettagli), astratto (giunge all'interno, partendo dal dettaglio), lineare (lavora in ordine sequenziale), logico, numerico, razionale, sequenziale, simbolico, temporale, verbale e linguistico. E' la sede di tutte quelle attività che coinvolgono il linguaggio, la scrittura, il calcolo.

I due emisferi sono uniti da una lamina orizzontale di fibre nervose, il cosiddetto "corpo calloso". I due emisferi funzionano in modo diverso; elaborano, cioè, tutti i processi informativi, secondo modalità distinte.

Per come si è finora strutturata, la nostra società dà una maggiore rilevanza alle modalità di pensiero dell'emisfero sinistro.

Se continuiamo però in questo modo arriveremo al punto che non saremo più "padroni" della nostra "mente" e sarà lei (indotta o no) a guidarci al nostro posto! Questa affermazione non è "moderna" da complotto... Bensì risale ad antichi testi di yoga...

Se la nostra attenzione (stimolata dall'esterno) è diretta verso qualcosa d'altro finiamo con il vivere in modo inconsapevole, automatico e superficiale.

La meditazione interrompe gli automatismi di risposta, permette all'individuo di imparare a schiacciare il tasto "pausa" per evitare di mettere in atto reazioni comportamentali inadeguate o rappresentazioni non autentiche del sé.

La costante pratica amplia la consapevolezza di pensieri, emozioni e sentimenti con un'associazione di idee più ricca nei contenuti.

La meditazione sviluppa equilibrio emozionale, riduce l'ansia, migliora il tono dell'umore, porta ad un agire più consapevole con un atteggiamento non giudicante rispetto all'esperienza, accresce l'abilità ad entrare in sintonia con le altre persone, incrementa la

sensibilità percettiva e la concentrazione, attenua il dolore cronico, migliora la funzione immunitaria e accelera i processi di guarigione.

In sintesi, la meditazione promuove un miglior stato di salute della persona nella sua interezza (mente, cervello, corpo e comportamento) verosimilmente attraverso una modulazione del sistema nervoso, del sistema immunitario e del sistema endocrino.

Negli ultimi anni sono stati pubblicati numerosi studi effettuati su gruppi di persone prima e dopo un periodo prolungato di pratica (almeno otto settimane) e su persone praticanti, comparando i dati ottenuti con gruppi di persone non praticanti la meditazione.

Quali strumenti sono stati utilizzati?

Sono state utilizzate tecnologie di neuroimmagine funzionale: Risonanza magnetica funzionale, SPECT e PET cerebrale, metodi che misurano i cambiamenti del flusso sanguigno e del metabolismo legato all'aumento dell'attività delle cellule nervose nelle varie regioni cerebrali.¹⁴ Tali tecniche permettono di visualizzare l'attivazione o disattivazione di alcune aree durante un compito specifico (ad es.: la pratica della meditazione). Sono stati inoltre effettuati studi utilizzando strumenti di monitoraggio dell'attività elettrica: Potenziali evocati ed Elettroencefalogramma e test di valutazione delle funzioni cognitive memoria e attenzione.

Sono emerse: modificazioni del pattern strutturale e funzionale di alcune aree evidenziate dalla Risonanza magnetica, cambiamenti nei Potenziali evocati corticali in risposta a stimoli visivi, modificazione in ampiezza e sincronia di oscillazioni ad alta frequenza registrate dall'Elettroencefalogramma e miglioramento dei punteggi ottenuti ai Test di valutazione dell'attenzione e della memoria.

È emerso che i cambiamenti sia strutturali che funzionali evidenziati, perdurano oltre la sessione di pratica.

Quali strutture cerebrali sono interessate e quali modificazioni funzionali ne conseguono?

Le aree cerebrali sulle quali si è focalizzato l'interesse sono le **porzioni mediale e dorso laterale della corteccia prefrontale, il sistema limbico** (in particolare la corteccia del cingolo, l'ippocampo e l'amigdala), **la corteccia visiva e l'insula.**

¹⁴ Sperimentazioni scientifiche sulla meditazione dr.ssa Anna Fata, < <http://www.humantrainer.com/articoli/fata-meditazione-psicologia.pdf> > oppure anche <<http://www.centromindfulness.net/>>

Sono inoltre coinvolte **la corteccia prefrontale laterale** e alcune regioni parietali appartenenti al network del sistema di attenzione (solco frontale superiore, area supplementare motoria e solco interparietale).

La corteccia prefrontale funziona da “sistema esecutivo” del cervello e attraverso l’assimilazione dei processi percettivi, volitivi, cognitivi ed emotivi, modula e forma personalità e comportamento. Determina una gamma di abilità che permettono all’individuo di analizzare i propri bisogni, pianificarne la soddisfazione e condurre a termine il progetto pianificato.

Elabora pertanto i processi di gratificazione, motivazione, mantenimento dei livelli d’attenzione, percezione del tempo e della sequenzialità delle azioni, pianificazione, controllo motorio, inibizione degli stimoli distruttori e regolazione dei processi emotivi. **La porzione dorso laterale della corteccia prefrontale** è responsabile della memoria di lavoro (la lavagna della mente su cui scriviamo le cose che in un certo momento riteniamo più rilevanti). Si occupa di funzioni esecutive che permettono l’autoregolazione del comportamento.

Le implicazioni più importanti si hanno comunque nella porzione mediale della corteccia prefrontale.

La porzione mediale della corteccia prefrontale è deputata a più funzioni, tra loro correlate che sono:

1) coordinazione delle funzioni di “acceleratore” e “freno” sul corpo da parte del sistema nervoso autonomo.

2) flessibilità di risposta, cioè la capacità di fermarsi un momento prima di agire. È un processo che richiede la valutazione degli stimoli presenti, la selezione tra una varietà di opzioni possibili, l’inizio dell’azione e il ritardo della reazione.

3) intuizione e consapevolezza dei processi corporei. L’intuizione sembra implicare la registrazione delle informazioni che provengono da reti neurali che circondano gli organi interni (intestino, cuore, polmoni). La “saggezza del corpo” è dunque più di una metafora poetica, è un meccanismo neurale di processi paralleli per mezzo del quale elaboriamo una conoscenza profonda proveniente dai nostri organi interni. Le informazioni vengono registrate nella corteccia prefrontale mediale e influenzano il nostro ragionamento e le nostre reazioni.

4) **consapevolezza cosciente di sé**, cioè la capacità di collegare passato, presente e futuro in un atto comprensivo.

5) **comunicazione sintonizzata tra due persone attraverso il contatto oculare e il non verbale**. Implica la coordinazione della propria attività mentale con gli input che provengono da un'altra mente, in un processo di risonanza.

6) **empatia**, cioè il modo in cui creiamo "mappe" della mente dell'altro e percepiamo così i suoi segnali.

7) **equilibrio emozionale**, per le connessioni che quest'area ha con il sistema limbico. Il sistema limbico è la sede dei meccanismi che mediano emozioni, motivazioni e comportamenti correlati con la sopravvivenza della specie; è inoltre implicato nell'integrazione di una serie di processi mentali fondamentali, come l'attribuzione di significati, la regolazione delle emozioni e i processi di memorizzazione.

8) **modulazione della paura**. La paura è appresa dal sistema limbico e il suo "disapprendimento" è modulato dalle fibre della corteccia prefrontale mediale.

4.3.1 Corteccia prefrontale e amigdala

L'amigdala è la parte del nostro "patrimonio istintivo" che ci avverte quando ci troviamo in presenza di un pericolo. **Nei soggetti che praticano la meditazione la corteccia prefrontale "parla con l'amigdala e le dice di stare calma"**. In uno studio di R. Davidson effettuato su praticanti da lungo tempo e sottoposti ad uno stimolo a forte impatto emozionale, è stata evidenziata una riduzione dell'attivazione dell'amigdala, proporzionale agli anni di pratica. **Ciò è inoltre correlato ad una diminuzione dei comportamenti emozionali reattivi che sarebbero incompatibili con una stabilità della concentrazione**. Meditando si può quindi migliorare notevolmente la capacità di cogliere particolari che solitamente non vengono "registrati" dal cervello. In pratica l'allenamento alla meditazione migliora la capacità di prestare attenzione a più particolari contemporaneamente, ad esempio, cogliere veloci cambiamenti nelle espressioni del viso di chi ci sta davanti.

La pratica costante della meditazione è in grado di indurre vere e proprie modifiche a livello neuro cerebrale.

L'esecuzione costante quotidiana di almeno 40 minuti di attività è in grado di rendere più spesso la corteccia cerebrale di coloro che vi si dedicano rispetto ad un gruppo di controllo che non la pratica.

Tale regione cerebrale svolge un ruolo cruciale nel processo decisionale, nella memoria di lavoro, nelle interazioni mente-corpo.

In questo senso, pare che la meditazione sia in grado di modificare il modo in cui il cervello lavora e questo può essere misurato tramite tecniche di "neuro imaging".

Probabilmente questo avviene in quanto la meditazione altera gli impulsi elettrici cerebrali.

La maggiore attenzione verso l'interno di se stessi e la maggiore autoconsapevolezza si riflettono in modifiche del tracciato elettroencefalografico. Nello specifico: **vi è un aumento delle onde veloci alfa e lente teta nell'area frontale cerebrale, un incremento degli indici parasimpatici e un abbassamento di quelli simpatici.**

Tali modifiche indotte dalla meditazione offrono importanti opportunità al fine di proteggere dai danni connessi all'assottigliamento di tale area cerebrale concomitanti con l'avanzare dell'età.

La pratica della meditazione è in grado di favorire l'esecuzione dei compiti mnemonici specie quelli a breve termine. Essa favorisce il ricordo libero degli eventi evitando di compiere degli errori. Essa pare essere in grado di **favorire la riduzione dell'emissione di risposte abituali e di favorire all'opposto quelle nuove.** Per certi versi, la meditazione sarebbe **in grado di stimolare la creatività.**

Nel corso della meditazione si verifica un rilascio della dopamina endogena in corrispondenza con un aumento dell'attività delle onde teta registrate tramite elettroencefalogramma. Sembra che la maggiore presenza di dopamina sia dovuta alla soppressione della trasmissione cortico-striale-glutamatergica. Tali riscontri neurofisiologici hanno un corrispettivo a livello fisico che i soggetti riferiscono in termini di minor desiderio di azione durante la meditazione e di maggiore tendenza alla visualizzazione sensoriale.

Secondo la scienza yogica ci sono tempi precisi di meditazione per ottenere determinati risultati:

- **3 MINUTI DI MEDITAZIONE**

hanno effetto sul campo elettromagnetico e sulla circolazione sanguigna;

- **11 MINUTI DI MEDITAZIONE**

iniziano ad agire sul sistema nervoso e ghiandolare;

- **22 MINUTI DI MEDITAZIONE**

si ha il bilanciamento delle tre menti (positiva, negativa e neutrale) ed iniziano a lavorare insieme;

- **31 MINUTI DI MEDITAZIONE**

permette alle ghiandole, al respiro, alla concentrazione di agire su tutte le cellule e sul ritmo del corpo;

- **62 MINUTI DI MEDITAZIONE**

cambia la materia grigia del cervello;

- **2-1/2 ORE**

cambia la psiche e la sua correlazione con il campo elettromagnetico circostante così il subconscio è tenuto fermo nel nuovo cammino dalla mente universale.

4.4 Test di comparazione energetica di una persona a riposo e dopo uno stato di manipolazione energetica autoindotta o indotta dall'esterno

In questo studio, tramite una spettrografia energetica del corpo umano è possibile notare le differenze situazioni presenti e valutare le modificazioni degli stati cerebrali ed energetici del corpo nella stessa persona: a riposo, Fig.1 e dopo 15 minuti di preparazione energetica, Fig2.

Tali risultati sono stati realizzati mediante il l'uso del dispositivo Alfa Energy di cui a seguire una breve descrizione.

Il dispositivo "Alfa" fornisce un'analisi dello stato di salute del paziente in modo rapido e obiettivo con l'aiuto delle seguenti procedure:

- Misurazione ECG;
- Valutazione della condizione del sistema vegetativo da analisi della varianza;
- Valutazione del regolamento ed energetiche ormonali risorse del corpo mediante analisi neurodinamiche;
- Valutazione dello stato psico-emotivo con l'esame di bioritmi cerebrali;

- Valutazione del livello di adattamento del corpo e la stima dell'età biologica frattale analisi;
- Analisi del Campo Energetico (Aura), dello stato energetico dei 7 Chakra Principali e dei 12 Meridiani Principali
- Analisi completa dei risultati.

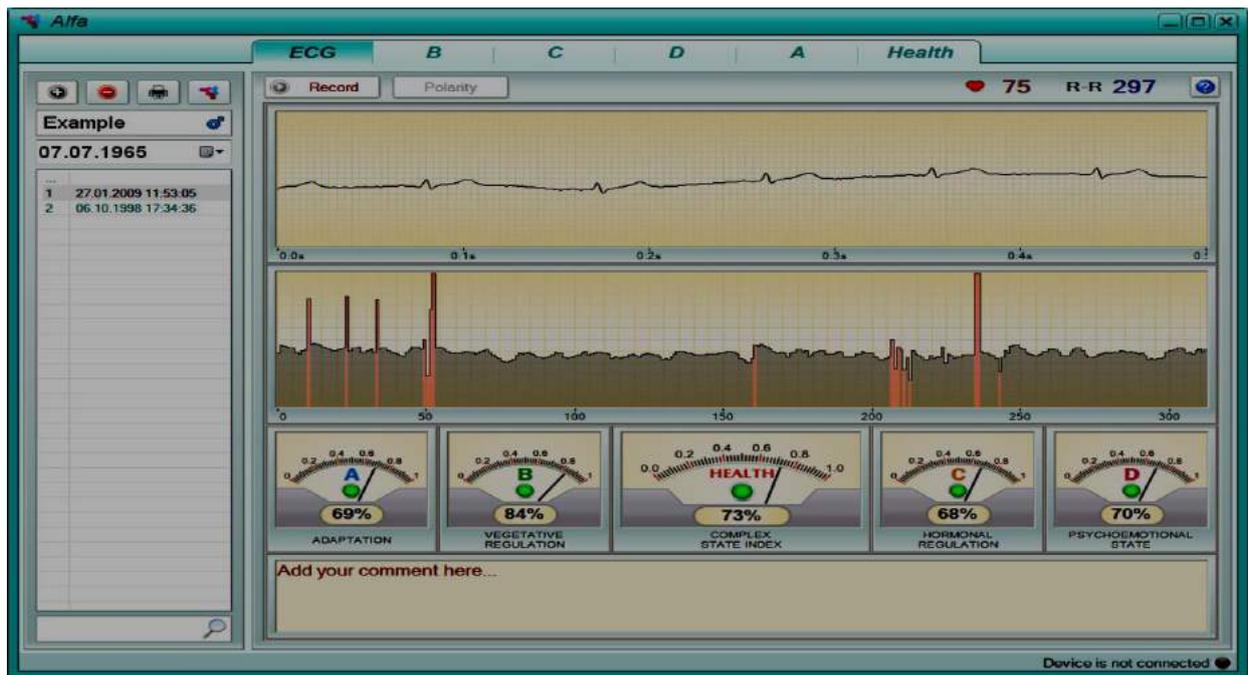
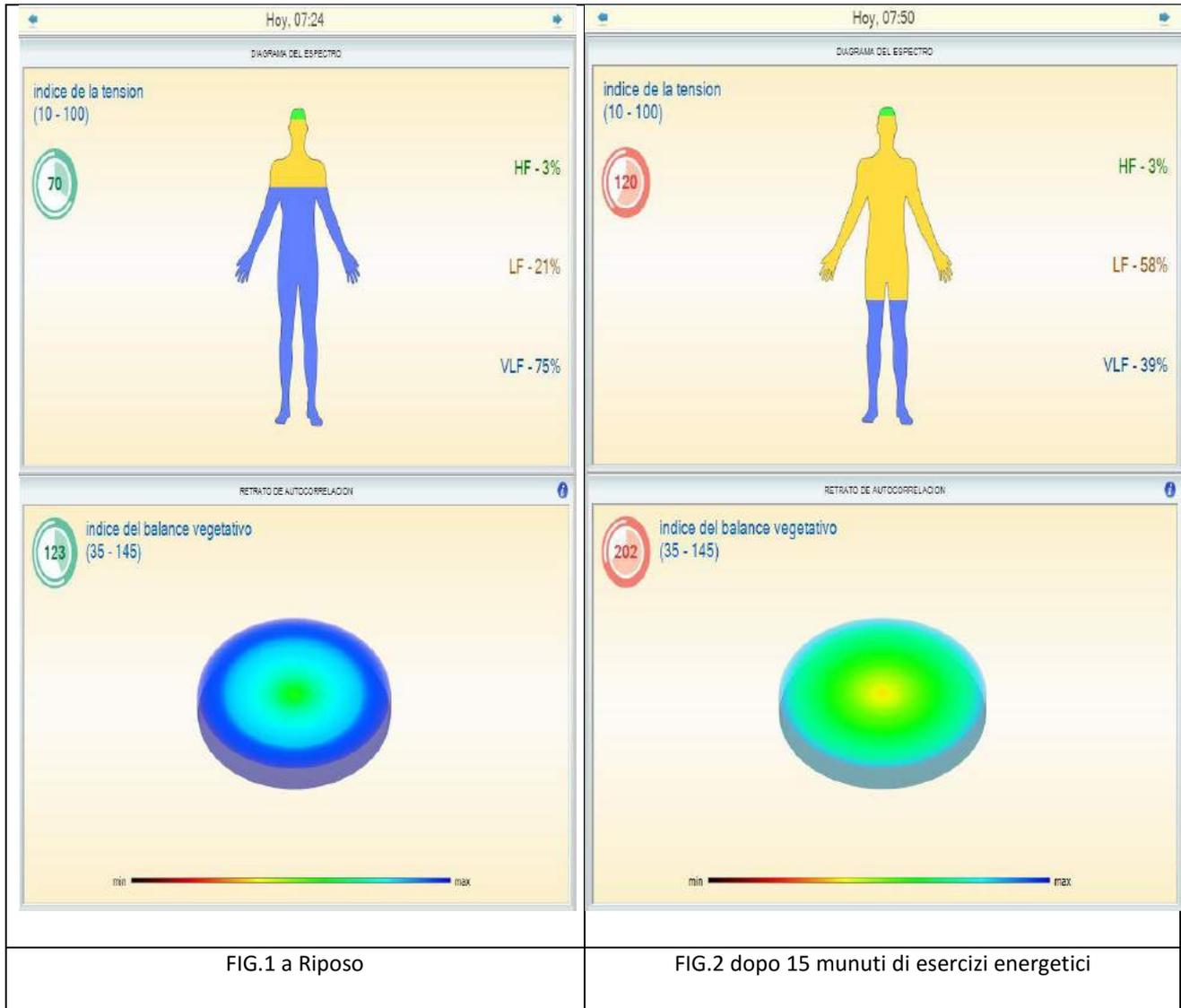


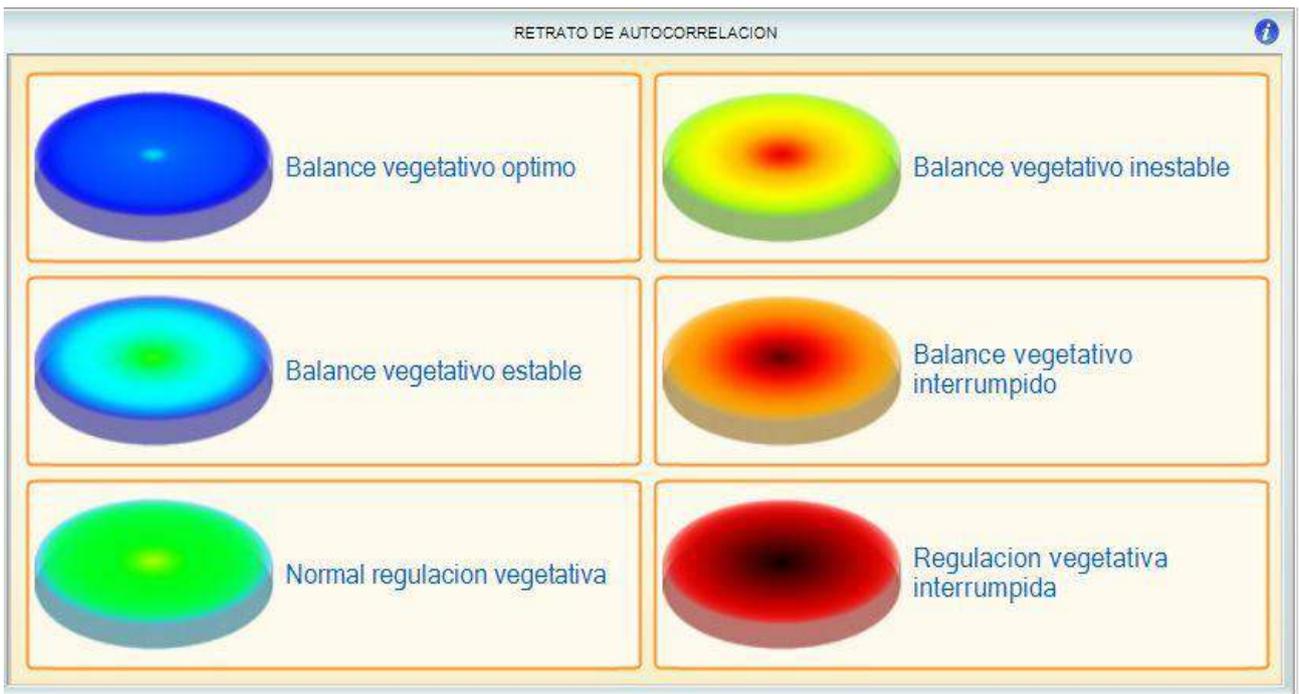
Figura 5 EEG e altri valori della schermata principale del software di Test energetico utilizzato per la sperimentazione

Il soggetto preso in esame si occupa di bioenergia ed è stato sottoposto a test in 2 diversi momenti di una giornata impegnativa dal punto di vista fisico. Si potrà notare come evolve lo stato complessivo della persona in base alla giornata e come autotrattamenti o trattamenti energetici di altre persone possano migliorare il suo stato di benessere psico-fisico-emozionale in soli 15 minuti.

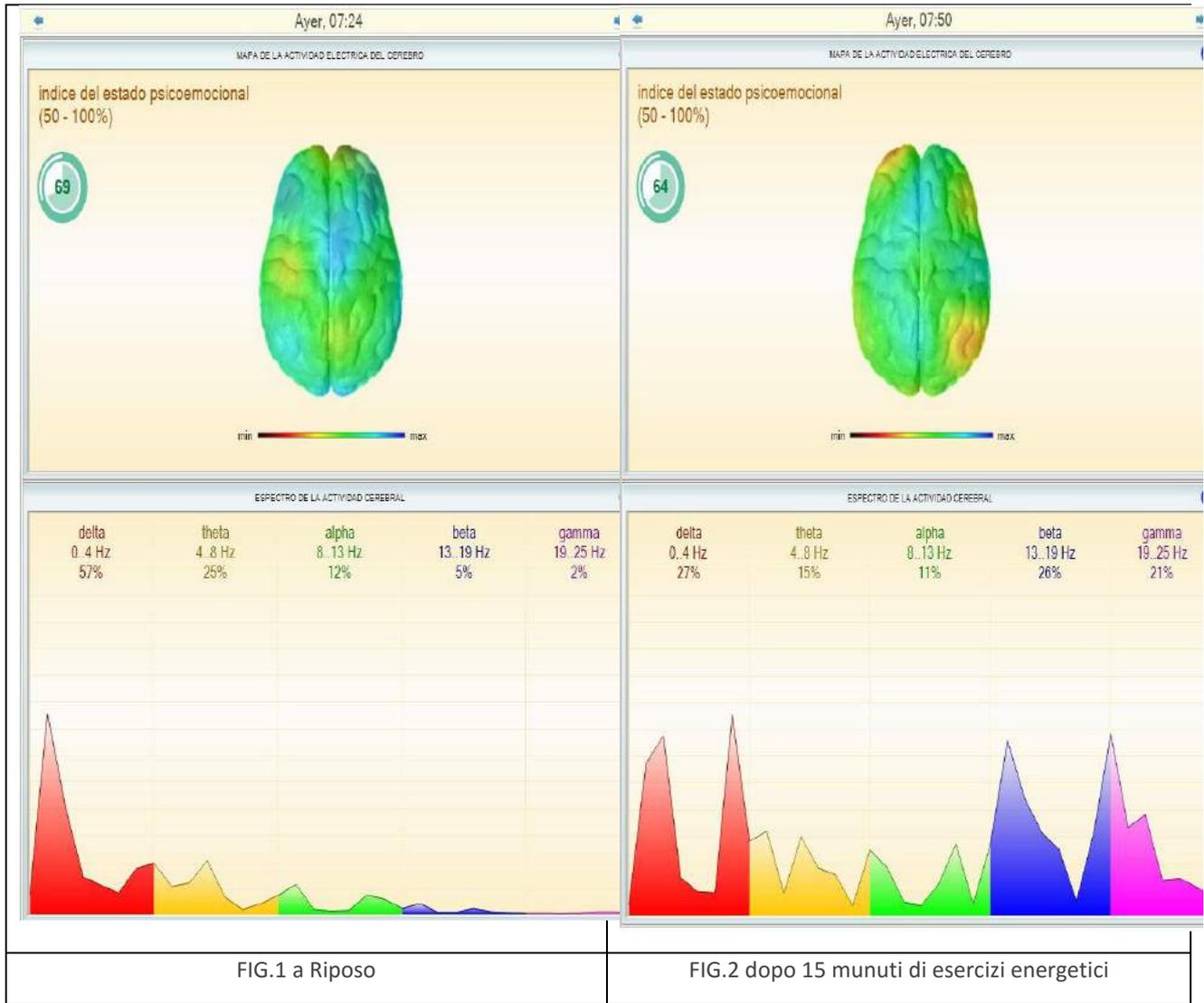
Nelle analisi spettrografiche della mattina e della sera, analizzando ad es. il Sistema Vegetativo sembrerebbe che l'autotrattamento crei una lieve disarmonia. Questa è dovuta alla emozione della situazione di test. Infatti i valori energetici ed endocrini sono in netto miglioramento.

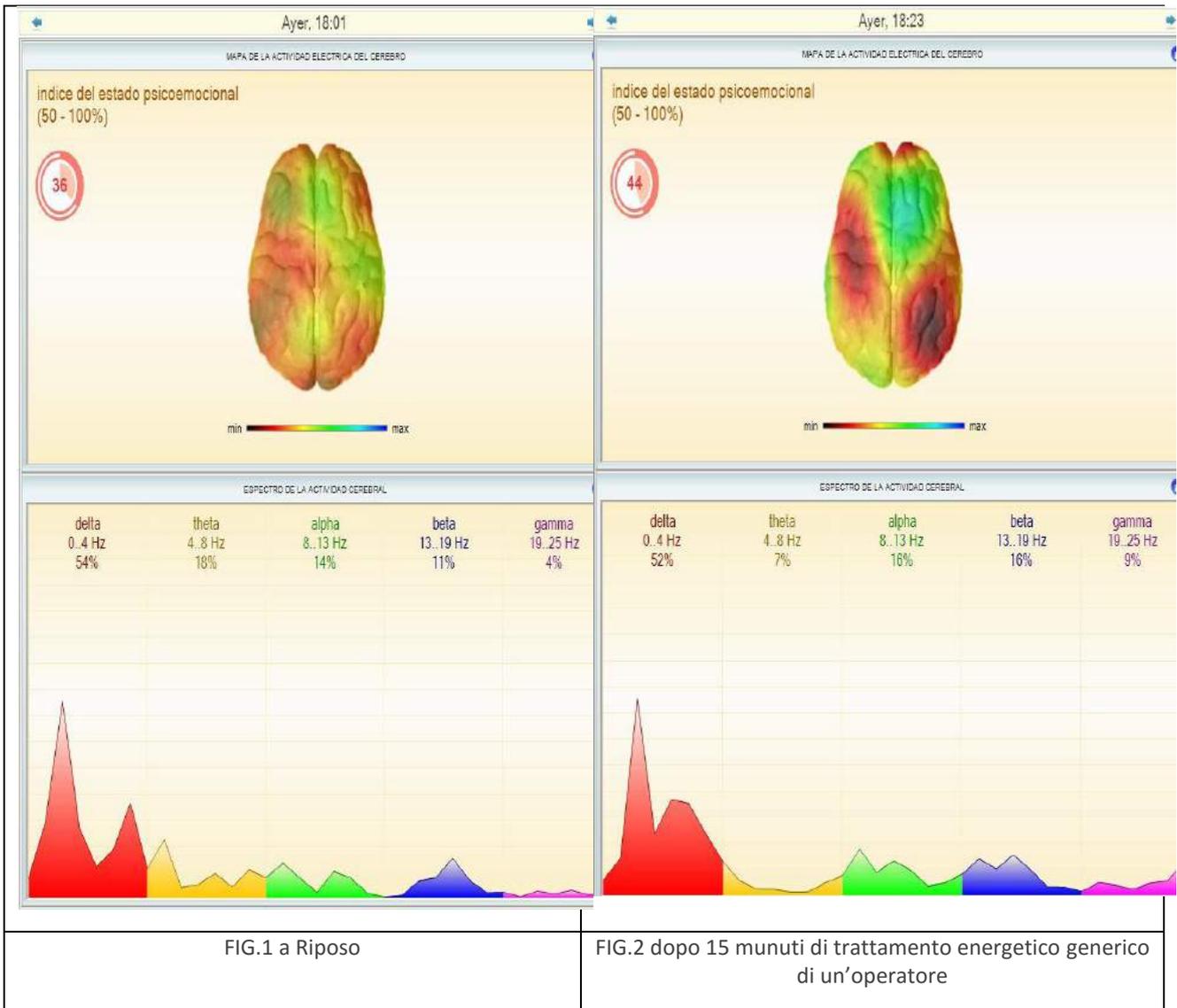
ANALISI DEL SISTEMA VEGETATIVO





ANALISI DEL SISTEMA PSICOEMOZIONALE





ANALISI DEL SISTEMA ENDOCRINO

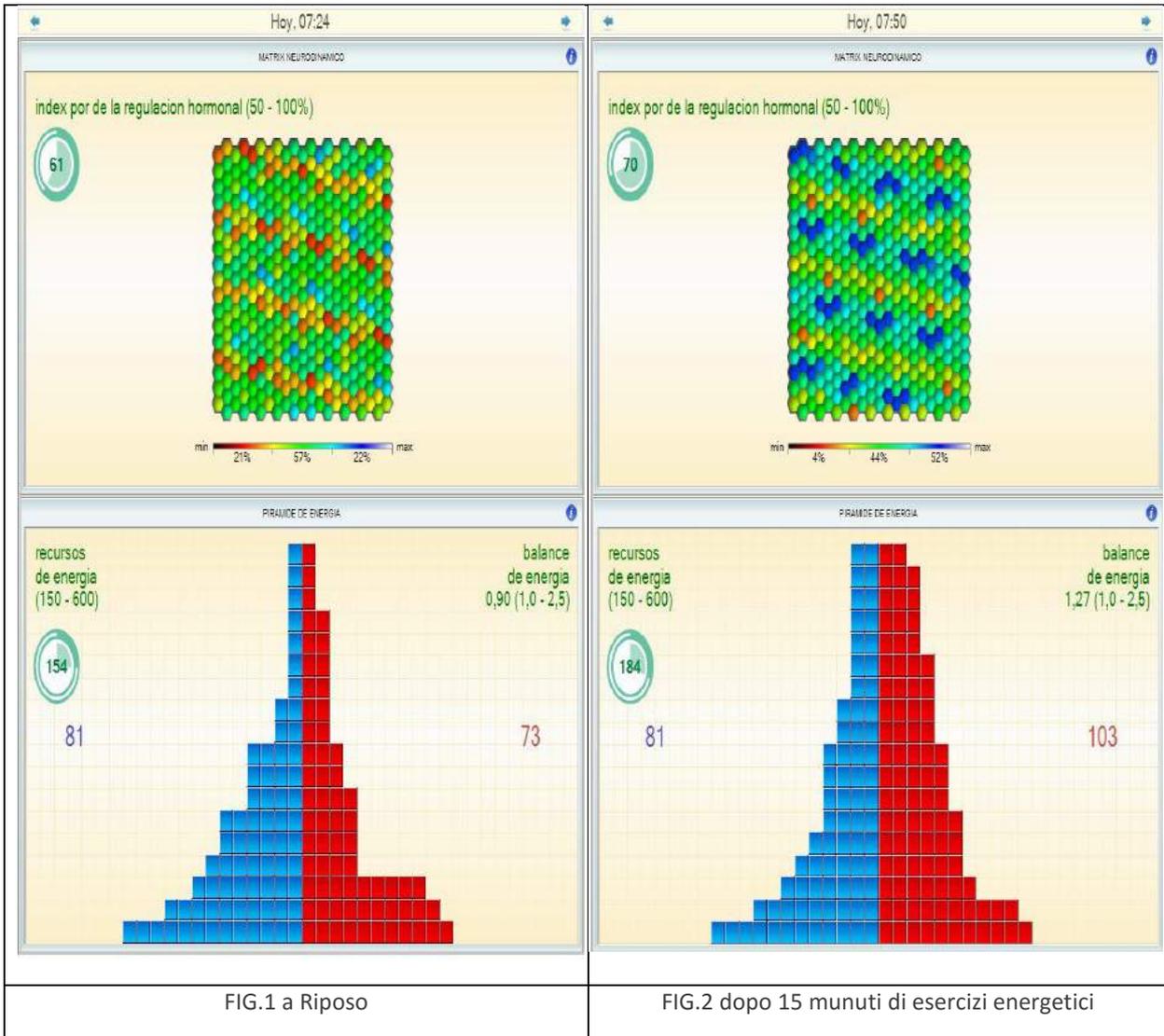
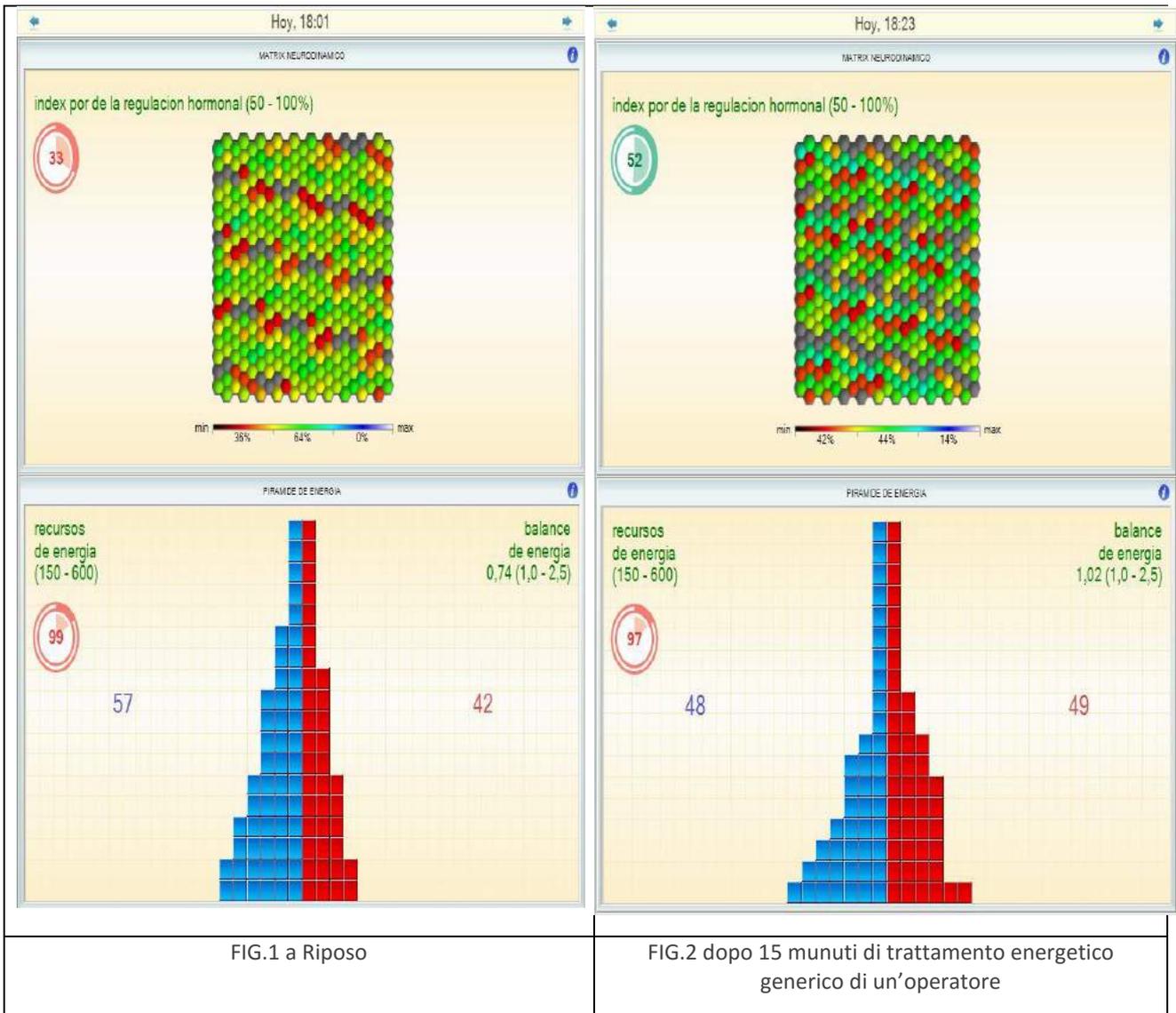


FIG.1 a Riposo

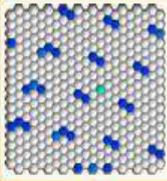
FIG.2 dopo 15 munuti di esercizi energetici



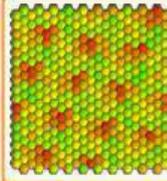
NOTA: È fondamentale il riscontro di questi dati come conseguenza di un lavoro energetico personale o indotto dall'esterno perché poter agire sul sistema endocrino, da quello che abbiamo visto in precedenza, ci consente di interagire sul benessere della persona.

Si ricorda che l'autotrattamento e il trattamento tramite un operatore sono stati di tipo generico cioè senza nessun obiettivo preciso ma con lo scopo semplicemente di dare energia alla persona

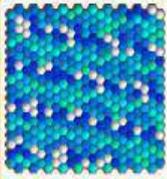
MATRIX NEURODINAMICO



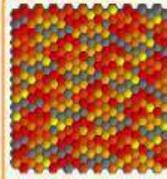
83 - 100%
Balance hormonal optimo



33 - 50%
Balance hormonal inestable



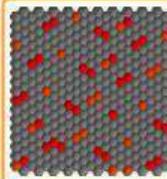
66 - 83%
Balance hormonal estable



17 - 33%
Balance hormonal interrumpido

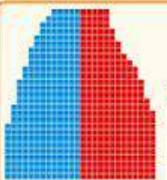


50 - 66%
Regulacion normal hormonal

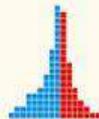


0 - 17%
Regulacion hormonal interrumpida

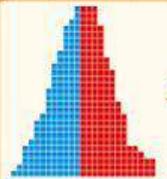
PIRAMIDE DE ENERGIA



Balance optimo energetico



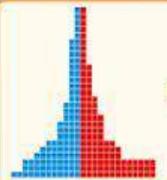
Recursos de energia menor de lo normal



Altos niveles acumulados de energia



Los recursos de energia son bajos



Dentro de la norma recursos de energia



Balance de energia interrumpido

ANALISI DEL SISTEMA ENERGETICO: AURA

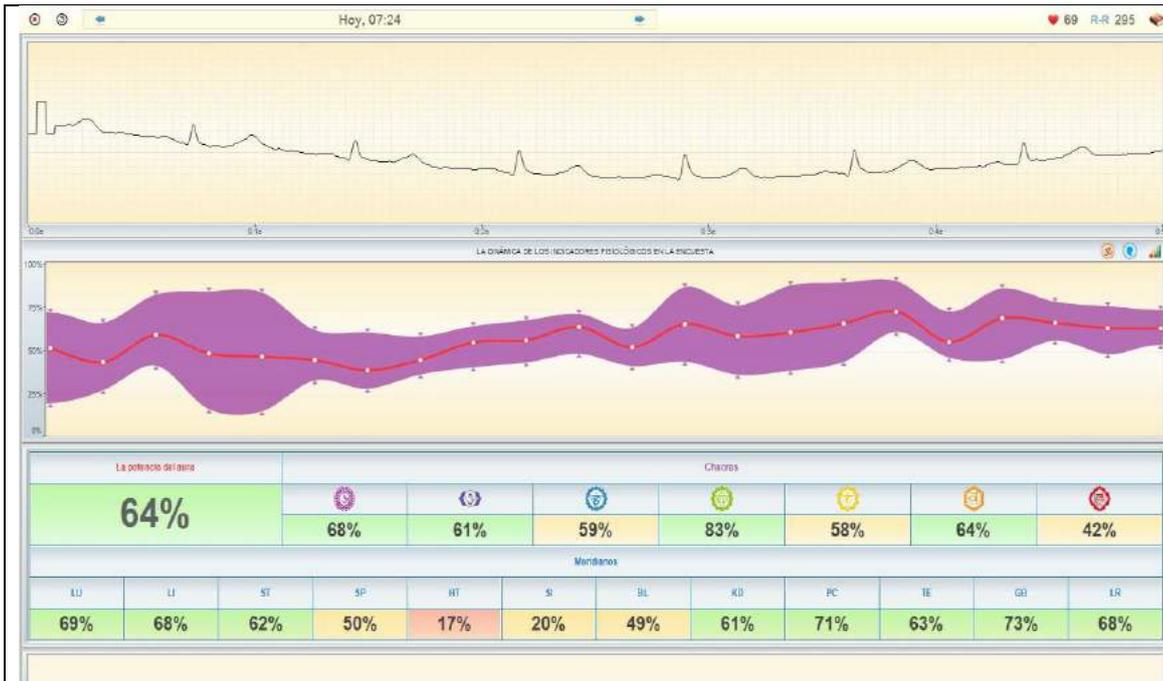


FIG.1 a
Riposo

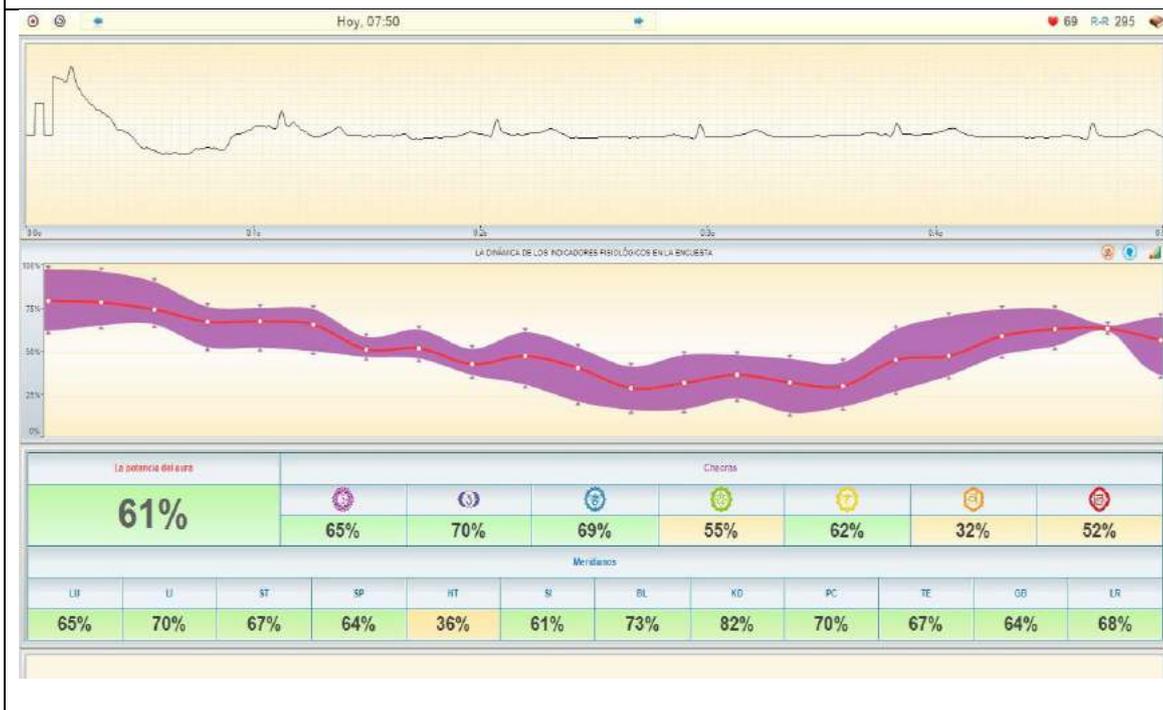


FIG.2
dopo 15
minuti
di
esercizi
energeti
ci

NOTA: Possiamo osservare come conseguenza dell'autotrattamento che c'è un bilanciamento energetico complessivo sia dell'energia dei chakra sia dell'energia dei meridiani. L'energia dopo il lavoro energetico si è distribuita in modo più armonico in tutto il corpo. Il chakra 2 ha ridotto la sua energia solo come conseguenza dello stato emozionale della persona sottoposta a test.

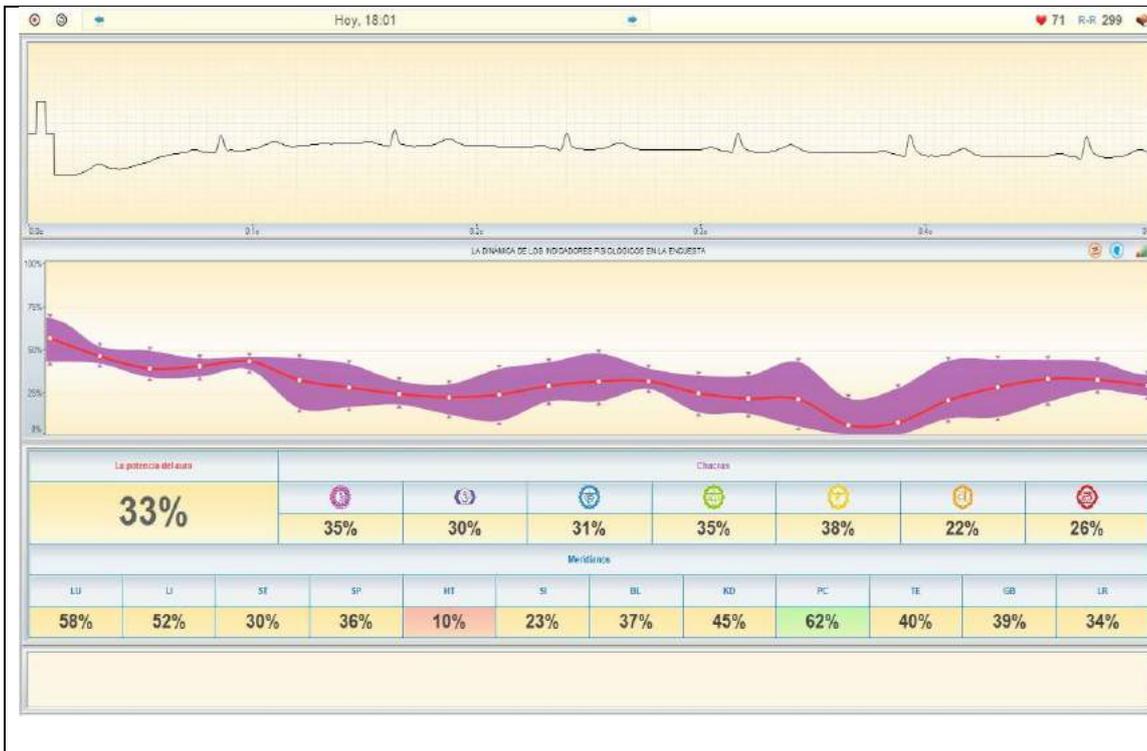


FIG.1 a
Riposo



FIG.2 dopo 15
minuti di
trattamento
energetico
generico di
un'operatore

NOTA: Anche in questo caso abbiamo una conferma dei dati come tendenza, confrontandoli con quelli del grafico precedente. Il range di variazione è ovviamente diverso dato che c'è diversità tra l'autostimolazione energetica e l'induzione della stessa dall'esterno.

Le due Analisi, in entrambi i casi sono state realizzate entro 20 minuti (riposo per prima e poi autotrattamento o trattamento) una dall'altra e rendono bene l'idea di come sia palese il cambiamento fisiologico della persona come conseguenza di un lavoro energetico, anche se così breve. Questo, come abbiamo visto, avviene sia nel caso di autotrattamento che di trattamento esterno. L'aspetto rilevante è inoltre che si ha una modificazione dello stato fisiologico in brevissimo tempo.

4.5 Approccio Bioenergetico alla Relazione d'Aiuto

Come sappiamo il Counseling è nato con il proposito di rispondere a un disagio di tipo esistenziale e relazionale. Il Counseling ha una funzione educativa: si propone di attivare le risorse interiori della persona al fine di fargli superare le proprie difficoltà tramite la presa di coscienza delle proprie potenzialità e di trovare nuove possibilità e soluzioni.



Il Counselor accompagna la persona in questo percorso di crescita e di consapevolezza, lo incoraggia ad assumersi la responsabilità delle proprie scelte attraverso una relazione positiva, paritaria, empatica, basata sull'accettazione incondizionata dei propri vissuti e non sul loro giudizio. Essendo un processo di crescita che mira a sviluppare le potenzialità e le capacità relazionali della persona, il Counseling non ha un settore specifico di attività, ma varie aree di applicazione: socio-sanitario, aziendale, scolastico, spirituale, religioso. Il fine ultimo del Counseling è la ricerca dell'equilibrio della personalità e dell'elevare il benessere delle persone.

A differenza del Counseling Tradizionale, quello Olistico integra molti degli strumenti delle discipline del benessere: interviene direttamente sulla persona utilizzando tecniche energetiche di vario tipo, prodotti naturali, vari tipi di meditazione per aumentare la capacità introspettiva, la consapevolezza e la presenza mentale. A questi si aggiungono metodi pratici di analisi, riconoscimento e integrazione delle dinamiche e di tutte le varie personalità e atteggiamenti personali che è possibile vivere.

Partendo da questo presupposto vediamo che negli ultimi anni si è diffuso un nuovo modello di essere umano improntato su una visione olistica, visto come unità psico-fisica in cui la sincronizzazione ed armonizzazione delle varie componenti: fisica, emozionale, mentale può portare ad un elevato stato di benessere.

La diffusione delle discipline del benessere orientali come Yoga, Tai Chi, Shiatzu, medicina Ayurvedica e altre, che provengono da culture portatrici di questa visione globale dell'essere umano il cui fine ultimo è l'integrazione del sistema mente-corpo, e l'armonia dell'individuo con l'ambiente ed il cosmo, ha contribuito in parte alla diffusione di questo nuovo modello di umanità e di sviluppo che ha trovato terreno fertile in una sensibilità crescente da parte delle persone per uno stile di vita più armonico: dall'interesse verso le medicine naturali, all'alimentazione biologica, alla consapevolezza dell'importanza dell'ambiente. Un'altra conferma a questo modello di unità psico-fisica dell'essere umano viene dalla scienza: gli studi e le ricerche scientifiche degli ultimi anni nei campi della medicina e delle neuroscienze che come abbiamo visto in alcuni casi, hanno evidenziato la stretta correlazione fra funzioni mentali e fisiche e di come queste si influenzino reciprocamente. E' un dato scientifico acquisito che un livello elevato di stress provoca un abbassamento delle difese immunitarie. Gli studi sulle malattie gravi hanno dimostrato che i malati con un atteggiamento positivo e la convinzione di guarire, avessero maggiori miglioramenti del proprio stato di salute e rispondessero in maniera più efficace alle terapie.

L'incontro fra le antiche tradizioni spirituali orientali e la scienza moderna sta producendo dei risultati molto interessanti. Attraverso sofisticati strumenti per rilevare le onde cerebrali in varie zone del cervello gli scienziati stanno avendo la conferma dell'efficacia della meditazione: l'osservazione di monaci buddhisti tibetani in profonda meditazione, ha evidenziato l'attivazione di certe aree del cervello, onde cerebrali e una maggior produzione di sostanze biochimiche legate al piacere e al benessere.

Tutto ciò che abbiamo testimoniato fino a questo punto, attingendo alla letteratura scientifica in modo prevalente, ci ha condotto in un percorso di conoscenza del funzionamento umano dal punto di vista fisiologico, psicologico ed energetico.

Le strette correlazioni tra i tre campi, ci hanno consentito di percorrere una strada logica, supportata da elementi riconosciuti e verificabili, che avvalora la tesi dell'esistenza di connessioni tra lo stato di benessere psicologico, lo stato energetico della persona e il suo stato fisico.

Ora questo ci consente di proporre una personale modalità di approccio alla Relazione d' Aiuto che alla sua base propone una stimolazione energetica di tipo pranoterapeutico: **Approccio Bioenergetico alla Relazione d' Aiuto (Counseling Olistico a indirizzo Bioenergetico)**

Il Counseling Olistico **a indirizzo Bioenergetico** ha integrato e si serve di tutti quegli strumenti derivati o mediati dall'incontro con le discipline del benessere, introducendo nel setting anche tecniche di Bioenergia, meditazione, una maggior attenzione all'alimentazione e al proprio stile di vita. Il Counseling Olistico **a indirizzo Bioenergetico** ha la visione di un modello globale dell'essere umano per stimolare l'integrazione, l'armonizzazione e lo sviluppo dei diversi livelli del potenziale umano: unità, apertura mentale, comprensione, sensibilità, empatia e responsabilità.

Il Counseling Olistico a indirizzo Bioenergetico pone alla base del suo funzionamento quindi l'energia della persona che chiede assistenza e supporto.

L'approccio Bioenergetico oltre ad essere funzionale per poter creare uno stato di maggiore empatia, lavorando sul sistema endocrino in primo luogo, favorisce anche il lavoro sulle dinamiche o blocchi che la persona vive in modo più o meno consapevole.

L'energia che va ad incamerare la persona, durante una sessione di lavoro di circa 90 minuti, provoca una destabilizzazione dei suoi blocchi energetici i quali fanno emergere la connessione psicologica che li ha generati. In questo modo, durante il setting, emergono più facilmente le emozioni che hanno causato il blocco, sia psicologico che energetico, di cui ora la persona può prendere coscienza e su cui iniziare un lavoro di comprensione e integrazione, rilasciando tutto ciò che non è utile.

Nel contesto specifico il lavoro energetico va oltre le tecniche più conosciute di stimolazione energetica e si fonda su tecniche avanzate di stimolazione che per la loro peculiarità si sviluppano in modo particolare nello stato delle **Onde Delta**.

Questo metodo consente di lavorare in uno stato di calma mentale talmente profondo che è pari a quello del sonno profondo in cui il cervello è posto in uno stato di tale calma che la mente è pressoché inerte. **In questo stato il counselor, come abbiamo detto, riesce ad entrare in maggiore empatia con la persona che è di fronte a lui ed ha accesso ad una connessione energetica così elevata che è in grado di stimolare in modo ottimale il soggetto assistito avendo così una partecipazione più attiva e di maggior risposta introspettiva.**

Questa possibilità operativa diventa fondamentale di fronte a situazioni critiche e traumatiche recenti e vivide in cui l'approccio empatico/comunicativo diventa poco fruttuoso dato che la persona è chiusa in se stessa e mal disposta alla comunicazione e alla condivisione.

4.6 Conclusioni

La Tesi proposta necessita di una visione aperta e di una lettura con predisposizione al confronto.

Si propone un approccio alla Relazione d'Aiuto, che pur se sostenuto da elementi scientifici di vario tipo, oltre che da riscontri pratici e sperimentabili, può portare, nel lettore scettico, a mantenere uno stato di dubbio.

Questa situazione pur comprensibile, si auspica che possa essere ancor più ammorbidita tenendo presente che l'intento di questa tesi va oltre l'eventuale riconoscimento della sua efficacia ma si impronta in un contesto di cooperazione e collaborazione multidisciplinare in un'ottica di Medicina Integrata.

L'obiettivo è il benessere delle persone e a mio avviso la strada percorsa diventa irrilevante di fronte alla qualità della vita che si può raggiungere. Gli strumenti possono essere tanti ed è auspicabile, per il benessere delle persone, che ci sia integrazione e sinergia anziché contrapposizione.

I riscontri pratici dell'applicazione di questo approccio si sono rilevati utili in molte circostanze anche di fronte ad eventi traumatici o a malesseri fisiologici. Tendo a precisare che quest'approccio non va in alcun caso visto come alternativo dell'approccio medico o psicologico ma di supporto alle persone e coadiuvante per la ricerca e l'eventuale miglioramento del benessere personale.

Per questo motivo lo studio qui proposto è aperto alla lettura di tutte le persone che senza preclusione, lavorano per il benessere psico-fisico personale e degli altri.

A chiusura di questo lavoro mi permetto di fare una personale considerazione: *“Conoscere la bioenergia e come essa vive e pulsa in noi ed intorno a noi, mi ha consentito di prendere coscienza e piena consapevolezza di me stesso, “iniziandomi” alla conoscenza del mondo in cui vivo e arricchendomi di informazioni e nuove esperienze. Nella mia vita la bioenergia mi ha consentito un cambiamento vibrazionale così profondo e così veloce che mi ha aiutato a vivere la vita in un modo più intenso e consapevole. Il mio intento è quindi quello di far conoscere questo approccio, affinché anche altre persone possono trovarne giovamento e utilizzarlo nella propria vita per migliorare Se stessi”.*

Bibliografia

- **Fondamenti di MTC**, f. Bottaiolo – R. Brotzu, Xenia Ed.
- **Biopsicologia**, John P. J. Pinel, Edises
- **Il Sé sinaptico**, J LeDoux, Raffaello Cortina Ed.
- **La realtà inventata**, P. Watzlawick, Feltrinelli Ed.
- **L'Arte del Pranayama**, M. Morelli, Red Ed.
- **Qi Gong**, S. Koei-li, Luni Ed.
- **Metodo pratico di elevazione col Qi Gong...**, Li X. Ming, Erga Ed.
- **La comunicazione nei rapporti personali**, R. Fabbroni, Fabbroni Ed.
- **Summa Aurea il Metodo**, R. Fabbroni, Fabbroni Ed.
- **Neuroscienze, Meditazione, Energia Universale...**, R. Fabbroni, Fabbroni Ed.

Risorse Web

- **Medicina del 3° millennio, quale chimica e spiritualità-** Appunti Dr. Paolo Lissoni, Ospedale S. Gerardo, Monza, <http://www.lotus-xe.com/psico1.pdf>
- **La visione olistica dell'uomo alla luce delle recenti basi neurofisiopatologiche**, *dr.ssa Sonia Baccetti - Centro Fior di Prugna, Struttura di Riferimento Regionale per le MC e la MTC - Rete Toscana di Medicina Integrata Regione Toscana.*
http://sintef.usl11.toscana.it/portale_empoli/attachments/article/100/baccetti%203.pdf
- **Neuroscienze. La scienza del cervello un'introduzione per giovani studenti - Manuale a cura di: British Neuroscience Association European, Dana Alliance for the Brain e Società Italiana di Neuroscienze.**
<http://sv.units.it/ppb/CPN/Scienza%20del%20Cervello-web.pdf>
- **Centro B.R.A.I.N per le Neuroscienze Università degli Studi di Trieste**
www.unibs.it/sites/default/files/ricerca/allegati/Neuroscienze_per%20iniziare_testo%20complementare_0.pdf
- **Rivista di Neuroscienze** <http://www.neuroscienze.net/wp-content/uploads/2012/03/Ippocampo-amygdala-6-feb.2012.pdf>

ALLEGATO ALLA TESI: ESEMPI PRATICI DI UTILIZZO DELL'APPROCCIO BIOENERGETICO ALLA RELAZIONE D'AIUTO.

Quello che vi illustro, a completamento della Tesi proposta, è la presentazione di due casi singoli di persone e un caso di Counseling di gruppo affrontati con l'approccio Bioenergetico:

- 1) Ragazza di 32 anni affetta da Endometriosi;**
- 2) Signora di 54 anni che ha accusato un malore durante un'escursione;**
- 3) Personale sanitario Asl 2 Olbia: Come vivere la Morte**

CASO 1: Ragazza di 32 anni affetta da Endometriosi

La ragazza in questione che chiameremo Francesca, è Psicologa, Psicoterapeuta e lavora come professionista iscritta all'Ordine degli Psicologi.

Il caso che vi racconto è quello di una ragazza che all'epoca dei fatti aveva 32 anni e che con una ecografia specifica gli è stata diagnosticata *l'endometriosi*. Tale patologia legata all'apparato riproduttivo femminile aveva l'aggravante di essere già in stato avanzato e manifestava le tube completamente ostruite da materiale. Inoltre questo era accompagnato spesso da forti dolori addominali e da un ciclo pesantemente irregolare e a volte anche assente.

Il consulto con tre ginecologi differenti aveva avuto lo stesso risultato: operazione e rischio elevato di rimanere sterile.

Conoscendomi la ragazza mi ha chiesto inizialmente un consiglio amichevole che è da subito divenuto un vero e proprio percorso. La preoccupazione di Francesca era quella di rimanere sterile e tutti i consulti che aveva effettuato gli fornivano un massimo del 30% di possibilità di rimanere incinta dopo l'operazione di ripulitura delle tube.

Questo, dal suo punto di vista, come professionista, significava per lei rinunciare a diventare madre, suo grande desiderio.

Primo colloquio: è stato conoscitivo della situazione sua personale e della valutazione di che cosa essa volesse fare della sua vita in relazione alla sua situazione: operazione o strade alternative.

La sua scelta era già improntata alla ricerca di soluzioni diverse dall'operazione e la conoscenza che aveva della mia modalità di interazione energetica sugli aspetti fisici e psicologici gli ha fornito una valida possibilità per affrontare il suo problema.

Essendo psicologa conosceva già l'esistenza di una relazione tra il suo stato fisico e sicuramente un suo lato psicologico, ed era consapevole che con gli strumenti di cui possedeva non avrebbe trovato risposte utili per eventualmente risolvere o migliorare la sua situazione fisica. Era per lei necessario integrare la sua conoscenza con strumenti anche molto diversi ma che le consentissero di avere una visione più ampia di quella che attualmente possedeva.

La sua formazione professionale avrebbe potuto creare delle barriere e quindi per ovviare a questo ho dovuto spiegarle il meno possibile di come avrei proceduto, evitando così che avesse il tempo di razionalizzare le informazioni e rendere più o meno efficace il mio lavoro.

Il primo incontro si è quindi concluso con la semplice proposta di svolgere un percorso di cambiamento di approccio alla vita che vedesse lei, anziché come una donna malata con la possibilità concreta di rimanere sterile, una donna sana che sarebbe potuta rimanere incinta.

Le ho spiegato che non avrei potuto fornirle nessuna certezza sulla risoluzione del problema, come era ovvio ma che nel percorso che avremmo svolto avremmo lavorato per prima cosa sulla riduzione o la scomparsa dei dolori addominali, su una migliore armonizzazione del ciclo mestruale ma soprattutto sulla ricerca del miglior stato di benessere fisico e psicologico.

Le ho precisato ulteriormente che il mio obiettivo era che lei si sentisse bene fisicamente e mentalmente e quindi che si sentisse viva, sana e non menomata. Raggiungere questo risultato significava aprire le porte ad ogni possibilità anche a quelle più remote.

Secondo colloquio

Abbiamo chiaramente cercato di valutare a monte le cause che hanno portato alla manifestazione di tale patologia e di cui Lei come professionista era già andata a cercare.

Sono partito con questo approccio per muovermi su un terreno a lei familiare in modo da evitare barriere razionali dovute alla sua formazione professionale. Dovevo evitare assolutamente di creare una situazione conflittuale ma era necessario portarla attraverso un percorso a lei conosciuto e accettabile verso ciò che a me interessava: accrescere la sua fiducia sul suo futuro senza false aspettative ma con concretezza.

Il focus su cui si doveva orientare era il benessere del suo stato psico-fisico.

Quindi per rinforzare il lavoro sulla fiducia gli ho consigliato tre trattamenti energetici alla settimana. L'intento era di ridurre e ammorbidire oppure di far maturare ed espellere la massa di sostanza che le ostruiva le tube e che detto anche di diminuire il dolore addominale e armonizzare il ciclo mestruale.

Le ho fatto un primo trattamento energetico perché avesse un'idea più chiara di quello che intendevo e le ho specificato che oltre a trattare la sua parte dolente per armonizzarla, per migliorare il suo stato di dolore, ecc., avrei trattato anche la sua testa per ridurre lo stress mentale a cui era sottoposta e consentirle di rilassarsi e tranquillizzarsi maggiormente.

A 32 anni la possibilità di non avere più figli l'ha portata a sperimentare una soluzione più naturale lasciando l'operazione come ultima strada.

Evoluzione

Francesca ha successivamente deciso di svolgere dei corsi per poter lei stessa utilizzare le tecniche energetiche che aveva sperimentato con me, in modo da poter interagire direttamente su se stessa specie nei momenti in cui era sottoposta ai dolori dovuti alla sua patologia. Il primo risultato ottenuto è stata la riduzione e progressiva scomparsa dei dolori.

Successivamente si è ottenuto anche la regolazione del ciclo mestruale. Il tutto in circa due mesi

Dopo sei mesi e una successiva ecografia, anche se apparentemente la ragazza stava benissimo il problema alle tube era ancora presente ed in forma più estesa. Secondo la mia opinione, era in corso il processo di maturazione e di evoluzione della patologia.

Francesca, considerato lo stato di benessere a cui era giunta ha deciso di continuare i trattamenti energetici e il lavoro motivazionale che periodicamente svolgevamo assieme.

Gli ho fatto sempre presente che lo stato mentale era fondamentale e che se lei si sentiva bene poteva rimanere anche incinta (era fidanzata), anche se questo dal punto di vista medico e fisico al momento sarebbe stato impossibile.

Conclusione

Nei mesi successivi Francesca ha mantenuto il percorso intrapreso integrando il lavoro che periodicamente facevamo assieme, con autotrattamenti giornalieri.

A meno di un anno di distanza mi chiama per incontrarmi e per dirmi che ha una bella notizia da darmi.

Era incinta di 6 settimane e tutto procedeva regolarmente.

L'unica cosa strana è che le tube risultavano ancora ostruite, il problema dal punto di vista fisico era apparentemente identico a quello di un anno prima.

Dopo poco più di 7 mesi è nato un bel maschietto e con il parto si sono liberate completamente le tube e il suo stato di salute era eccellente così come lo stato di salute del figlio.

Considerazioni Caso 1

L'approccio bioenergetico è stato rilevante per migliorare lo stato di benessere della persona che ha trovato nel suo miglioramento dello stato fisico elementi validi a cui ancorarsi per accrescere la propria fiducia sulla scelta compiuta e sul percorso intrapreso. Una comunicazione efficace ha completato il lavoro. Ovviamente è fondamentale il comportamento della persona, la sua attitudine al cambiamento e la voglia di raggiungere i risultati possibili.

CASO 2: Signora di 54 anni che ha accusato un malore durante un'escursione

La signora in oggetto che chiameremo Franca ha partecipato ad un'escursione sulle montagne del Nord-Sardegna. L'escursione era finalizzata a visitare un particolare luogo naturalistico alla sommità di una collina in cui poi svolgere una meditazione.

A circa 200 metri dalla vetta Franca si è sentita male ma non ha indicato in modo chiaro il suo stato di salute e comunicò al gruppo che aveva bisogno di riposare perché era stanca e che ci avrebbe raggiunti al più presto.

Dopo circa 20 minuti Franca ci telefonò perché si sentiva male. All'arrivo del gruppo Franca era distesa a terra tremante, pallida in viso e con difficoltà comunicative.

Alla richiesta di che cosa avesse o che cosa gli fosse accaduto riferì di non essere stata sincera sul suo stato di salute e che questa era la sua prima escursione dopo un anno passato dall'infarto che aveva avuto.

Quindi la situazione era divenuta seria, forte sbalzo di pressione, stanchezza, tachicardia, forte tremore e freddo, inoltre nel periodo che era rimasta da sola ci disse di aver avuto un attacco di panico.

La preoccupazione principale fu quella legata alla eventuale perdita di conoscenza visto che la situazione sembrava seria.

Approccio

La mia prima azione è stata quella di trattarla energeticamente per lavorare sull'armonizzazione della pressione, del ritmo cardiaco e sulla temperatura corporea. Cioè lavorare per migliorare lo stato di benessere fisico.

Contemporaneamente ho affiancato il trattamento con una comunicazione mirata alla interazione con me. Farla parlare per mantenerla vigile. Non doveva assolutamente perdere i sensi. Nel luogo dove eravamo era difficile anche un soccorso tramite elicottero e quindi in tutti i casi bisognava scendere dalla montagna e se lei avesse perso i sensi c'era il rischio che perdesse anche la vita.

Quindi, mentre il gruppo scendeva a valle, sia per eventualmente chiamare dei soccorsi medici sia per avvicinare un fuoristrada il più vicino possibile alla nostra posizione, continuai a trattare Franca e a parlarle.

Era importante che Franca avesse fiducia in me ed evitasse di farsi nuovamente prendere dal panico e quindi il mio colloquio era tutto improntato alla calma e alla fiducia sull'evoluzione della situazione. Dopo circa 15 minuti di trattamento Franca era già in uno stato fisiologico diverso. Aveva iniziato a riprendere colore al viso, il freddo stava passando la tachicardia era diminuita notevolmente e lei era più tranquilla.

Dato che era già da molto tempo che era sdraiata con il mio aiuto e la fiducia conquistata, grazie al miglioramento del suo stato, sono riuscito a farla sedere.

Abbiamo continuato a parlare e appena era in grado di seguire coscientemente le mie parole gli ho fatto compiere esercizi di respirazione controllata assieme a me per armonizzare ulteriormente il suo stato psico-fisico.

Evoluzione

Visto il miglioramento progressivo della sua situazione e la sua totale fiducia in ciò che stavamo compiendo assieme, sono riuscito a farla alzare e compiere i primi passi.

Essendo molto provata e ancora impaurita, continuavo a parlarle ma ho spostato l'attenzione dal suo stato di salute a situazioni di altro tipo, es. il suo cane, il suo lavoro, i suoi hobby ecc..

In quel momento era prioritario trattare Franca come una persona qualunque senza dare apparente importanza a ciò che era stata la situazione appena vissuta proprio per evitarle di pensare al rischio evitato al momento e alimentare paure o ricadute.

Proseguendo con questo approccio la comunicazione di Franca è ritornata presto alla quasi normalità il suo stato psico-fisico era tornato apparentemente normale e restava solo un forte senso di affaticamento.

Non sono stati necessari soccorsi medici (da lei rifiutati) e molto lentamente e con i tempi necessari, siamo tornati a piccoli passi intervallati da piccoli riposi, a valle, al fuoristrada che ci aspettava.

Conclusioni Caso 2

L'approccio bioenergetico è stato fondamentale per migliorare lo stato di benessere della persona che non potendo interloquire coscientemente, dato il suo stato psico-fisico, avrebbe rischiato altrimenti la vita, non essendo disponibili nel breve periodo un supporto medico che avrebbe potuto, con farmaci o altro, affrontare diversamente la situazione. Il ritrovato miglioramento le ha consentito di reperire elementi validi a cui ancorarsi per accrescere la propria fiducia sulla stato di salute e il suo decorso a breve. Una comunicazione efficace ha completato il lavoro assieme alla voglia di Franca di continuare a vivere.

CASO 3: Personale sanitario Asl 2 Olbia: Come vivere la Morte.

Come terzo esempio sul Counseling con approccio Bioenergetico propongo il lavoro svolto con un gruppo di operatori sanitari (17) dell'Asl 2 di Olbia dedicato esplicitamente alla Morte. Titolo completo del Workshop esperienziale di 2 giorni e mezzo:

“Come vivere la Morte: Analisi dell'evento sotto vari aspetti. Il modo migliore di vivere le relazioni con tutte le persone coinvolte in questa esperienza.”

L'importanza di questo esempio è relativa a come sia possibile svolgere un lavoro di Counseling Bioenergetico con un gruppo di 17 persone focalizzando l'incontro sulla risoluzione di 1 problematica specifica.

Analisi delle difficoltà

Le difficoltà sono di vario tipo:

- a) Il tema scelto: Come vivere la morte e quindi anche come elaborare il lutto;
- b) Il lavoro con un gruppo di persone;
- c) Le persone partecipanti hanno una formazione medica e hanno già quindi idee precise in merito a come gestire la problematica in oggetto (personale medico prevalentemente del pronto soccorso e del reparto di malattie terminali dell'ospedale di Olbia).

Approccio

Creare delle linee guida che avrebbero consentito a tutti i partecipanti di fare un percorso interiore per comprendere il significato dell'evento e viverlo in una modalità che riducesse o eliminasse, eventualmente, la paura, la sofferenza e altri stati d'animo, creando un benessere psicologico che migliorasse anche le relazioni professionali e interpersonali.

Il seminario intensivo era di due giorni con un colloquio singolo conoscitivo dei partecipanti, precedente al seminario stesso.

Linee guida:

1. **Imparare** a conoscere e ad affrontare l'evento “Morte” da ogni punto di vista.
Esorcizzare la paura della morte per vivere la vita in modo migliore.

2. **Prendere coscienza** dei diversi significati che tale evento riveste e ha rivestito, in varie culture e popoli per acquisire così nuovi punti di vista.
3. **Accettare** l'evento "Morte" dandogli una valenza positiva.
4. **Trasformare** tutte le emozioni "distruttive" e "negative" legate alla perdita in modo da recuperare serenità e vitalità;
5. **Trasmettere** in ambito professionale (ospedaliero), serenità ai pazienti e ai loro familiari.
6. **Elaborazione del Lutto.**

Svolgimento

Il colloquio di circa 30 minuti con ogni singolo partecipante al corso fu importante per inquadrare la situazione personale che ogni partecipante aveva in relazione alla morte e quanto tale evento avesse la possibilità di condizionare la persona stessa nel lavoro, come nella vita.

Questo ha consentito di comprendere se vi fossero problematiche personali relative alla "Morte", da risolvere, che potevano inficiare o ridurre l'efficacia del seminario e creare difficoltà personali alla partecipazione al corso.

Il colloquio serve quindi a valutare e ad indirizzare nel modo migliore la partecipazione al corso del partecipante affinché dinamiche personali o problematiche di particolare rilievo non vengano magari affrontate in gruppo ma eventualmente analizzate in sede separata se necessario. Il partecipante al corso può così instaurare con il docente una relazione empatica e di fiducia fin da subito, riuscendo così ad ottenere i massimi risultati possibili dalla fruizione del corso ed evitando inutili chiusure di varia natura.

NOTA: due partecipanti sono stati costretti a partecipare al seminario perché in un caso vi era un lutto recente di circa un mese mentre nell'altro caso un lutto datato di quattro anni ma vissuto come fosse appena accaduto. Entrambe le partecipanti erano contrarie alla partecipazione al seminario dato che ravvivava il loro dolore.

Argomenti trattati nei due giorni

1. Come viene vissuta la morte in altre culture;
2. La visione occidentale;

3. Considerazioni sull'aspetto Spirituale (al di fuori di ogni aspetto religioso):
L'Anima e Dio;
4. L'esperienza personale e l'eventuale suo superamento;
5. Accettazione dell'evento morte e liberazione di ogni emozione "disturbatrice";
6. L'approccio emozionale alle situazioni di malattia degenerativa dei pazienti o alla loro morte;
7. Le relazioni con i pazienti e i loro familiari prima e dopo la "perdita";
8. Recuperare la propria serenità;
9. Trasmettere emozioni positive sia a livello comunicativo che con il linguaggio Non Verbale;
10. Semplici tecniche di Meditazione, alla portata di tutti, per ottenere e/o migliorare la concentrazione, il rilassamento fisico e mentale, l'autocontrollo.

La conduzione del seminario è stata improntata come un rapporto uno a uno.

Cioè il dialogo era diretto prevalentemente come ad una singola persona con frequenti sguardi diretti al volto di ogni partecipante. L'obiettivo era quello di creare una relazione empatica con ogni singola persona lavorando, per quello che era possibile, nel coinvolgimento di ogni partecipante ad interagire con domande o risposte.

Dopo una fase iniziale di discussione dell'argomento è stato sottoposto ogni partecipante ad un trattamento di armonizzazione di circa dieci minuti con l'intento di migliorare lo stato d'empatia, ridurre lo stress e l'eventuale disagio del contesto e creare uno stato di maggior apertura, dove necessario.

Dopo l'armonizzazione è aumentata la partecipazione attiva, maggior coinvolgimento e maggiore apertura.

Tutto il lavoro comunicativo era dedicato a ridurre il più possibile le convinzioni legate all'evento morte, le paure e quindi al miglioramento comportamentale e comunicativo in ambito professionale e sociale. Particolare attenzione è stata data alla necessità di mettersi in gioco e affrontare l'evento nel modo migliore per lasciarlo andare.

La mattina del secondo giorno era dedicata all'*Elaborazione del Lutto* e quindi è stato spiegato che per l'elaborazione era necessario rivivere il lutto stesso con tutto ciò che aveva comportato. È stata posta l'attenzione sulla necessità di liberare le emozioni represses e quindi c'era ampia libertà di piangere, urlare o altro.

Conclusioni Caso 3

L'Elaborazione del Lutto è stata svolta tramite una meditazione guidata di circa un'ora.

È stato creato uno stato alterato di coscienza e di empatia che ha consentito poi a tutti i partecipanti di arrivare alla fase di rilascio.

Il lavoro si è svolto in un clima emozionante che ha portato tutti ad uno scarico di tensione e di emozioni, anche nelle persone che ritenevano di non aver più problemi con l'evento morte, dato che ci avevano già ampiamente lavorato negli anni.

Al termine del lavoro è stato svolto un breve colloquio per conoscere la situazione in cui si trovavano i partecipanti. Solo una persona accusava un senso di nausea.

Dopo due minuti di trattamento energetico si è subito ripresa.

Al termine della giornata i partecipanti sono stati invitati a contattarmi successivamente nel caso si manifestassero situazioni di umore o stati emozionali dovuti al lavoro svolto.

Le chiamate ricevute sono state quasi tutte per informarmi del senso di benessere che è conseguito al seminario e di come risultasse più facile interagire con le persone gravemente malate o con i familiari di una persona deceduta. È stato notato un senso di maggior comprensione, con meno distacco e freddezza ma senza un coinvolgimento emotivo. In un solo caso è stato necessario un incontro successivo per comprendere come mantenere l'approccio che era stato raggiunto.

Questa domanda ha portato allo svolgimento di un seminario successivo al di fuori della Asl con sette dei partecipanti. Il seminario verteva sull'uso dell'energia per lavorare sul proprio benessere psico-fisico.

Considerazioni finali

Anche in questo caso si evince come conoscere la bioenergia porti le persone ad approfondirne l'argomento in virtù del palese e a volte, repentino miglioramento che le persone stesse vivono.

Il lavoro energetico ha consentito di migliorare l'empatia e la gestione del gruppo.

Da notare come nei casi delle infermiere che inizialmente non volevano partecipare al seminario sia stato portato a completamento il lavoro di rilascio con un senso di liberazione.

Nel caso del lutto di quattro anni è stato rilasciato anche il senso di colpa per essere rimasta viva (tre familiari morti e lei quasi indenne dall'incidente).

Dato che le convinzioni sono in grado di modificare lo stato di salute di salute di una persona e anche di creare delle risposte reattive fisiologiche (tremore, tachicardia, ecc.), l'azione bioenergetica in tutti e tre i casi presentati è stata di grande importanza.

Come risulta dalle schede dei test energetici, il Sistema Endocrino è molto sensibile e ricettivo al cambio energetico sia autoindotto che indotto da un operatore esterno.

Armonizzare il Sistema Endocrino significa ridurre o annullare gli effetti delle risposte reattive dovute alle convinzioni e alle emozioni.

Questa attività tende ad interrompere il rapporto reattivo Psiche-Fisico e a ristabilire un senso di benessere portando fiducia verso l'operatore che ha portato il cambiamento.

Ecco come funziona l'approccio Bioenergetico nella Relazione d'Aiuto.

Riferimenti per i percorsi formativi: www.istitutobioenergia.it