



S.M.I.P.I.

Società Medica Italiana di Psicoterapia e Ipnosi

Direttore

Dr. Riccardo Arone di Bertolino

L'Intelligenza del Cuore

Emozioni, Mente e Ipnosi

Dott.ssa Manuela Ghini

Bologna, 23 giugno 2014

*...Ecco il mio segreto, è molto semplice:
non si vede bene che con il cuore.
...l'Essenziale è invisibile agli occhi.
Antoine de Saint-Exupéry*

*...Per vedere al di là dei limiti,
il sottile cuore delle cose,
liberati dei nomi, dei concetti,
delle aspettative, delle ambizioni e delle differenze ...
Lao Tzo*

Parole chiave: emozioni, mente, razionalità, cuore, ipnosi, psicoterapeuta

Introduzione

Ciò a cui stiamo assistendo oggi è una rivincita delle emozioni, dei sentimenti sull'aspetto razionale della nostra vita, non solo, ma quello che emerge da tutta una serie di ricerche scientifiche è che tali emozioni e sentimenti risultano indispensabili per la stessa razionalità, pertanto frasi come: "Non lasciare che le passioni interferiscano con il giudizio"... "Le decisioni più sagge scaturiscono da una mente fredda"... "L'emozione distrugge il ragionamento", alla luce di questi nuovi studi sembrano ormai superate. Quello che invece emerge è che alla base dell'intelligenza ci sono proprio quelle interazioni emotive che il neonato prima e poi il ragazzo e l'adulto vivono con le persone che li circondano, e pertanto, il monito che

ci giunge dal mondo scientifico è che allevando i nostri figli in un mondo povero di sentimenti, rischiamo di produrre nuove generazioni di uomini e di donne carenti anche dal punto di vista intellettuale...!!! Non solo, da alcuni di questi studi (Damasio, 1999), emergerebbe l'idea che la ragione potrebbe non essere così pura come la maggior parte di noi ritiene che sia o, vorrebbe che fosse, e che i sentimenti e le emozioni possono non essere affatto degli intrusi entro le mura della ragione... addirittura, secondo la biologa Candance Pert (2000), sarebbero il nesso di unione tra la mente e il corpo. Le sue ricerche hanno rivelato in che modo le sostanze chimiche prodotte dall'organismo umano, ossia i neuropeptidi e i loro recettori, costituiscono la base biologica delle emozioni, della percezione e della coscienza, convalidando ciò che i filosofi orientali, gli sciamani sanno e sperimentano da anni: il corpo non è una macchina priva di mente, anzi corpo e mente sono una cosa sola e la mente non si può localizzare in un punto preciso del corpo. Questi messaggeri biochimici agiscono con intelligenza, comunicando informazioni e orchestrando un vasto complesso di attività conscie e inconscie... scambio d'informazioni che avviene mediante una rete che collega tutti i sistemi e gli organi del corpo, utilizzando come mezzi di comunicazione le molecole delle emozioni. Quello che vediamo è perciò un cervello mobile, che si sposta in tutto il corpo, che allo stesso tempo è situato in ogni parte del corpo e non solo nella testa. Queste informazioni che circolano nel corpo sono estremamente flessibili e in continuo mutamento.

Non solo, ma le neuroscienze hanno confermato la veridicità di coloro che per secoli hanno scritto o parlato dell'intelligenza del cuore, sì, proprio così, il cuore è intelligente, non è solo una semplice pompa, come siamo soliti considerarlo, ma è un centro complesso, organizzato di elaborazione dati, con un cervello che comunica costantemente con il sistema nervoso e

con tutta la nostra fisiologia. E' quindi oggi in corso una rivoluzione che influirà sul modo in cui la società e la comunità scientifica occidentale concepiscono emozione, ragione, salute e malattia..."Il cuore è la chiave del mondo e della vita" (Novalis)... e come ci ha più volte ripetuto il nostro maestro Riccardo..." noi siamo esseri emotivi non razionali" e solo chi riesce a toccare il cuore di un altro essere, può portare in lui un cambiamento...una guarigione.

Le emozioni e lo sviluppo della mente

E 'in aumento il numero delle ricerche che evidenzia come le capacità cognitive dell'uomo siano fortemente influenzate dalle prime esperienze emotive. Ricostruendo infatti gli stadi dello sviluppo mentale, quelli che precedono i primi pensieri, è stato osservato che ciascun stadio richiede delle specifiche esperienze che non sono, come ci si potrebbe aspettare cognitive ma consistono invece di scambi emotivi; cioè sono le emozioni e non la stimolazione cognitiva a determinare l'architettura della mente. Tuttavia come hanno potuto constatare molti studiosi dell'età evolutiva, tutto ciò viene sempre più compromesso dalle convenzioni, istituzioni sociali e l'importanza delle prime esperienze emotive sempre più sottovalutata in tutti i suoi aspetti quotidiani (famiglia, scuola ecc..) (Goleman, 1996).

Il primato dell'aspetto cognitivo su quello emotivo ha origini assai lontane, fin dai tempi della Grecia antica i filosofi hanno sempre considerato la ragione superiore alle emozioni...l'esperienza storica è illuminante: l'atarassia come traguardo del saggio trascura che il dominio delle passioni passa attraverso la necessaria conoscenza e analisi delle medesime, ritenute a piena ragione necessarie. L'evoluzione del pensiero, razionale dei secoli esclude l'apporto troppo spesso benefico delle passioni, benefico, almeno nell'aspetto formativo del medesimo. E lo stesso illuminismo esclusivo e categorico deve poi cedere il passo al contrappasso storico del romanticismo. E sebbene oggi queste premesse non sembrino più fondate, tuttavia questa concezione della mente è giunta fino ai giorni nostri e ha finito per influenzare settori come quello della politica, medicina, psicologia, la scuola... Psicologi, come Piaget, pur aiutandoci a capire meglio le strategie cognitive usate dai bambini per

apprendere, hanno continuato a considerare l'intelligenza come relativamente indipendente da affetti, emozioni. E' vero che lo stesso Piaget studiando le interazioni fra il bambino e il suo ambiente ha fatto riferimento diverse volte all'importanza delle emozioni, tuttavia si è occupato principalmente del modo in cui il bambino crea strutture cognitive sulla base delle proprie azioni, senza mai approfondire il ruolo degli affetti, dei sentimenti. Anche lo psicologo Vygotskij, che pur studiando in maniera specifica l'importanza dell'interazione sociale ai fini dell'apprendimento, non ha tuttavia affrontato fino in fondo il ruolo culturale dell'affetto ai fini dell'apprendimento (cit.in Tryphon e Vonéche,1998). Così anche Freud, nonostante ritenesse le emozioni importanti per lo sviluppo della personalità le considerava comunque separate dall'intelligenza... di conseguenza l'idea trasmessa è che emozioni e razionalità siano separate, inconciliabili e che in definitiva in una società civile debba essere la razionalità a prevalere. Il famoso linguista Noam Chomsky, che ha elaborato una tra le più interessanti teorie sullo sviluppo del linguaggio, ha ripreso questa dicotomia e ha finito per trattare la nascita delle abilità cognitive separatamente rispetto allo sviluppo delle emozioni. Forse l'importanza delle esperienze emotive è sfuggita a Chomsky e ad altri perchè è fin troppo facile dare per scontato certe esperienze, dal momento che la maggior parte delle famiglie, dopo tutto le fornisce normalmente, ma è solo dall'assenza di queste che capiamo quanto siano indispensabili, il fatto che di solito siano presenti non deve far dimenticare il ruolo essenziale che esse svolgono nell'acquisizione del linguaggio e di altre abilità (cit. in Greenspan, 1986).

L'importanza del primo sviluppo emotivo è stata sottolineata negli anni 40', 50', 60' nelle opere di pionieri come Anna Freud, Renè Spitz, John Bowlby e altri, i quali hanno evidenziato come nei primi anni di vita

certe privazioni possono interferire con uno sviluppo sano e che le esperienze emotive contribuiscono in maniera rilevante al successivo funzionamento della persona (Terni, 2011).

Negli anni 60', 70', 80' la ricerca sullo sviluppo emotivo ha conosciuto un momento di grande fioritura e molti aspetti dello sviluppo emotivo, dalle prime inclinazioni del neonato alle interazioni sociali e emotive complesse, sono state descritte da autori come Mary Ainsworth, Allen Sroufe, Dan Stern e molti altri.

Di recente, nel suo libro "L'Intelligenza Emotiva", lo psicologo Daniel Goleman (1996) ha proposto una nuova visione dell'intelligenza, allo scopo di richiamare l'attenzione sui trascurati aspetti positivi delle emozioni nello sviluppo; la capacità intellettuale è infatti qualcosa di più della padronanza di compiti cognitivi impersonali (come risolvere problemi matematici, quiz, eseguire esercizi di memoria..) ... è la capacità di creare idee da esperienze emotive vissute, di riflettervi e di capirle nel contesto di altre informazioni e probabilmente non potrà mai essere riprodotta artificialmente. I computer sono in grado di eseguire alcune operazioni cognitive con più efficacia e rapidità dell'uomo, ma a meno che non imparino anche a provare emozioni, non potranno mai fare distinzioni intelligenti. I computer sono incapaci di giudizio, sebbene vaghino dati a velocità incredibili, sono incapaci della più semplice astrazione o deduzione intuitiva, mancano di una coscienza riflessiva. La differenza fra l'intelligenza umana e quella degli elaboratori elettronici e dei robot è che noi possediamo un sistema nervoso in grado di generare e valutare gli affetti, anzi fatto apposta per questo, le macchine no. Finchè non riusciremo a ricreare artificialmente la reattività e gli affetti di una cellula vivente e la capacità di astrarre in forma artificiale modelli affettivi, nessuna macchina potrà pensare come un uomo. A questo proposito, dati interessanti ci sono

giunti anche dalla neurologia: il neuroscienziato Antonio Damasio (1999) nel suo libro “L’Errore di Cartesio” riferisce che fin da giovanissimo era cresciuto con l’idea che le decisioni più sensate fossero quelle che scaturivano da una mente fredda, e che le emozioni e ragione avessero sistemi neurali distinti, secondo una credenza ampiamente diffusa. Tuttavia i casi clinici da lui studiati, hanno capovolto totalmente questo assunto... ecco le sue parole: “... mi si parava davanti agli occhi l’essere umano intelligente più freddo e meno emotivo che si potesse immaginare, la cui ragione pratica, però era talmente menomata da produrre, nelle vicende della vita quotidiana, un seguito di errori, una perpetua violazione di quel che voi e io riterremmo socialmente appropriato e vantaggioso dal punto di vista personale. La sua mente era stata del tutto sana fino a che un danno neurologico non colpì un particolare settore del suo cervello, provocando da un giorno all’altro una profonda deficienza nella capacità di decidere. Gli strumenti che si è soliti giudicare necessari e sufficienti per il comportamento razionale erano intatti: disponeva della memoria, dell’attenzione e della conoscenza richieste; il suo linguaggio non mostrava pecche, egli poteva eseguire calcoli, e poteva affrontare la logica di un problema astratto. Alla mancanza di capacità decisionale si accompagnava solo una vistosa alterazione della capacità di provare sentimenti. Sentimenti alterati e una ragione imperfetta si presentavano assieme come conseguenze di una specifica lesione cerebrale, e questa correlazione mi suggeriva che il sentimento fosse una parte integrante del modo di operare della ragione” (Damasio,1999). Due decenni di lavoro clinico e sperimentale, condotto su un numero di pazienti neurologici, hanno permesso a Damasio di ripetere questa osservazione più e più volte e di poter sostenere che la ragione non è così pura come la maggior parte di noi ritiene che sia, o vorrebbe che fosse, che i sentimenti e le emozioni possono

non essere affatto degli intrusi entro la sfera della ragione e che potrebbero invece essere “intrecciati” nelle sue reti. Questo non vuol dire che l’intervento delle emozioni e dei sentimenti non possa causare talvolta disordine nei processi di ragionamento, questo può accadere ne siamo tutti testimoni, tuttavia risulta ancora più sorprendente che l’assenza di emozione e sentimento sia altrettanto dannosa, ossia alla razionalità risultano necessari certi aspetti del processo dell’emozione e del sentimento... E Damasio risulta per questo una fra le figure più interessanti nell’ambito scientifico internazionale proprio perchè sottolinea con forza le conseguenze di questa separazione del cervello dal corpo e dell’emozione dall’intelletto, che sappiamo essere imputata a Cartesio; ma questo dualismo che per secoli ha orientato gli studi sul cervello, la mente e il corpo, si ritrova ancora oggi in molte delle moderne concezioni cognitive. Inoltre la famosa frase “cogito ergo sum” (esatto contrario di ciò che l’autore crede vero riguardo alle origini della mente e alla relazione tra mente e corpo) suggerisce che il pensare, costituisce un’attività completamente separata dal corpo, staccato dalla mente e visto un po’ come una macchina... concezione questa che ha avuto conseguenze molto gravi perchè ha portato a trascurare le conseguenze psicologiche di malattie fisiche e gli effetti somatici di conflitti psicologici. E sebbene gran parte dell’opinione comune non abbia ben chiare le conseguenze di questa separazione mente-corpo, sembra averle tuttavia colte in quella ricerca e successo di alcune forme complementari di medicina, che rappresentano la spia di una sempre più crescente insoddisfazione verso una terapia tradizionale incapace di considerare l’individuo nella sua interezza, poco sensibile ai sentimenti, al dolore e alla sofferenza dell’individuo.

Ed ecco allora farsi interessante la lettura di Damasio, che ricomponendo questo dualismo cartesiano, recupera anche l’importanza

della dimensione corporea, proponendo una visione molto particolare del suo funzionamento, ma non solo, perchè avanza delle ipotesi sul rapporto cervello-mente, corpo-emozioni-sentimenti che sono delle novità in questo campo, distaccandosi completamente da quello che è il pensiero neurobiologico corrente...queste le sue ipotesi:

- a) Ragione e emozione non appartengono a sistemi neurali distinti, ma si trovano “intrecciati”, per cui la ragione non sarebbe così pura come in genere si crede o si vorrebbe credere;
- b) Emozioni e sentimenti risultano indispensabili alla razionalità, che dipenderebbe da diversi sistemi cerebrali operanti di “concerto” attraverso molti livelli di organizzazione neuronale, dalle cortecce prefrontali all’ipotalamo e al midollo allungato;
- c) Le reti su cui si fondano i sentimenti comprendono non solo la struttura cerebrale nota come sistema limbico, ma anche alcune delle cortecce cerebrali prefrontali;
- d) Il sentimento, che Damasio fin dall’inizio, pone come tema centrale del suo libro, non è una qualità mentale originata dall’impatto con oggetti esterni, ma è in primo luogo (questa l’originalità) la percezione diretta di un paesaggio specifico: il corpo stesso.

I sentimenti pertanto non sarebbero nè inafferrabili, nè sfuggenti, contrariamente a quanto ritiene l’opinione scientifica tradizionale, essi sarebbero “altrettanto cognitivi quanto qualsiasi altra immagine percettiva”...” certo essi sono qualcosa di un po’ diverso, ma ciò che li rende diversi è il fatto che essi riguardano in primo piano il corpo”...”i sentimenti ci consentono di porre mente al corpo”...”essi ci fanno intravedere cosa accade nella nostra carne”...”essi sono rappresentati a molti livelli neurali, incluso quello neocorticale e, a causa dei loro inestricabili legami con il corpo, essi vengono prima nello sviluppo e

detengono un primato che pervade la nostra vita mentale”... “i sentimenti formano la base di quello che da millenni gli esseri umani descrivono come lo spirito o l’anima dell’uomo” (Damasio, 1999). Forse può risultare opportuno un autentico ripensamento del concetto di intelligenza che superi lo “sbarramento” razionale della legge causa-effetto e approdi a concezioni più vicine all’intuizione geniale. E’ evidente che tale concezione d’ispirazione bergsoniana contempla matrici ben più ampie della semplice speculazione razionale considerando una visione olistica che meglio si attaglia al suo concetto di élan vitale come forza industriosa e instancabile del progresso della vita.

Emozione e Ragione:una dicotomia superata?

Le ricerche neurologiche confermano pertanto l'importanza delle emozioni anche per funzioni complesse come la prova di realtà e di giudizio ma nonostante ciò, la storica dicotomia tra sfera cognitiva e sfera affettiva è rimasta inalterata, nel senso che nonostante tanti anni di studio sulla natura dell'intelletto o delle emozioni, con le rispettive caratteristiche "positive" e "negative", la maggior parte degli operatori della salute mentale, è ancora schierata da una parte o dall'altra... e mentre coloro che ritengono le emozioni fondamentali per un corretto sviluppo cognitivo propongono programmi scolastici personalizzati basati sulla comprensione, ascolto, libera espressione delle emozioni... quelli che invece pretendono per una visione più razionale, propongono uno stile educativo scevro da sentimentalismi.

L'eterna dicotomia emozioni/ragione perdura perchè è stato trascurato il modo in cui esse interagiscono nelle prime fasi evolutive della mente, senza chiedersi, per esempio, se oltre che fare da guida alle relazioni e alle capacità sociali e essere alla base dell'empatia e dell'autostima, le emozioni non svolgano anche un ruolo importante nello sviluppo dell'intelligenza o se addirittura l'esperienza emotiva non sia indispensabile per acquisire capacità cognitive. In passato le emozioni sono state viste come uno sfogo di passioni, come reazioni fisiologiche, ma da molti studi sull'età evolutiva emerge che il loro scopo principale è quello di creare e organizzare molte delle funzioni fondamentali della mente, infatti intelletto, capacità scolastiche, senso di sè, moralità hanno tutti radici comuni nelle primissime esperienze emotive. E per quanto possa sembrare strano, le emozioni sono artefici di una vasta gamma di operazioni cognitive nel corso di tutta la vita, rendendo possibile il pensiero creativo in ogni sua forma.

Per tornare ancora al campo puramente filosofico appare superata anche la dicotomia nietzchiana apollineo-dionisiaco, non a esclusivo vantaggio del secondo, bensì per un incontro fecondo delle due posizioni a vantaggio della qualità del pensiero. Non appare più proficuo schierarsi a favore di pulsioni profonde nascoste all'io o compiacersi dell'immagine asettica d'un io pubblico, bensì la ricerca d'un compromesso quanto mai fertile e foriero di traguardi promettenti.

A favore del legame fra sfera affettiva e intellettuale depongono varie fonti, fra cui le ricerche in campo neurologico, come già visto. Infatti nei primi mesi di vita si osserva una sovrapproduzione di neuroni che hanno origini genetiche, poi però prevale l'esperienza, che perfeziona o "pota" questa struttura genetica. L'esperienza porta anche alla formazione di nuove sinapsi e alle modificazioni biochimiche che stanno alla base dello sviluppo. La maturazione del sistema nervoso derivante dall'esperienza, che interessa molte aree del cervello, si può verificare non solo nei primi delicati momenti (o cosiddetti periodi critici o sensibili) ma in tutto lo sviluppo. L'esperienza continua a influire sulla struttura cerebrale durante il resto dell'infanzia e anche dell'età adulta.

Negli studi di neuroimaging è stato osservato che chi suona uno strumento musicale ha un maggior numero di collegamenti neurali a livello corticale in corrispondenza delle dita usate più spesso. L'importanza dell'esperienza emotiva, in particolare ai fini delle funzioni sociali, trova conferma negli studi che dimostrano come le aree preposte alla regolazione emotiva, all'interazione, alla preprogrammazione, alla organizzazione (corteccia prefrontale) presentano un'attività metabolica più intensa fra i 6 e i 12 mesi di vita, ovvero nel periodo in cui i bambini partecipano a un maggior numero di interazioni sociali. Anche la capacità di valutare l'ambiente e rispondervi in maniera selettiva è associata allo sviluppo della

corteccia prefrontale; i neuroni sono attivati dall'esperienza che può stimolare anche modificazioni ormonali, come ad esempio, il contatto fisico, che stimola la produzione di ossitocina (cit. in Rosenzweig et., 2002).

L'idea che l'emozione partecipi in maniera attiva e forse fondamentale alla formazione dell'intelletto è nuova e per molti sorprendente, comunque ha già influenzato i metodi usati per valutare i neonati e i bambini. Attualmente sempre più ricercatori riconoscono all'esperienza affettiva un peso importante nell'affrontare un gran numero di compiti cognitivi e concordano nel ritenere che il principale metro per misurare la competenza evolutiva e mentale dei bambini debbano essere gli scambi emotivi con le figure di accudimento e non la capacità di infilare perni nel foro giusto o di trovare palline nascoste!

Architettura emotiva della mente

Come si costruisce la mente? Le emozioni come influenzano lo sviluppo cognitivo? Il neonato impara a conoscere il mondo attraverso ciò che ha a disposizione, che nei primissimi mesi sono le sensazioni più semplici, in particolare quelle tattili e sonore. Il modo in cui impara a prestare attenzione, a comprendere e a discriminare fra sensazioni diverse è noto ormai da tempo, mentre quello che le ricerche sulle prime percezioni, cognizioni e sullo sviluppo emotivo hanno finora trascurato è un dato apparentemente scontato ma che non va sottovalutato ossia che di solito ogni sensazione che viene registrata dal bambino, dà origine a un'emozione, a un affetto. Così un giocattolo può essere divertente o noioso, una voce simpatica o odiosa, oppure il bambino può sentirsi protetto dalla mamma quando lo abbraccia o spaventarsi. Quanto più cresce la sua esperienza, tanto più legate ai sentimenti diventano le sue impressioni sensoriali; è grazie a questo “codice duale” dell'esperienza che i ricercatori sono arrivati a capire in che modo le emozioni organizzano le capacità intellettuali e creano il senso di sé. Gli esseri umani incominciano ad abbinare emozioni e sentimenti fin dalla nascita; anche i neonati di pochi giorni reagiscono emotivamente alle sensazioni preferendo, per esempio, la voce o il profumo della madre a tutti gli altri suoni o odori: già nei primi mesi accolgono con gioia certe persone e ne evitano altre.

Un'altra conferma della validità di questa interpretazione di pensiero ed emozione è la scoperta del fatto che una stessa sensazione non produce necessariamente la stessa reazione in tutti. Differenze innate nell'apparato sensoriale possono rendere un suono di una data frequenza e volume interessante e piacevole per una persona e fastidioso per un'altra. Nonostante si sia ritenuto a lungo che le sensazioni acustiche e tattili siano

pressochè uguali per tutti, esistono notevoli variazioni nel modo in cui i singoli individui elaborano le informazioni sensoriali. Così una sensazione può produrre in certi individui effetti diversi dal punto di vista emozionale come piacere o al contrario angoscia. Quindi inconsciamente ci costruiamo una gamma di reazioni affettive alle esperienze sensoriali... inoltre le prime esperienze sensoriali di un bambino avvengono in un contesto relazionale che conferisce loro ulteriore significato emotivo. Quasi tutte le emozioni di un bambino, positive o negative, coinvolgono persone da cui dipende la sua sopravvivenza e che possono prendersi cura di lui in modi diversi, per esempio dalla dedizione più assoluta all'incuria più totale. A mano a mano che i bambini crescono ed esprimono il mondo, le emozioni li aiutano a comprendere relazioni che a prima vista paiono di natura solo fisica; per esempio, termini come caldo o freddo, si riferiscono a sensazioni prettamente fisiche, ma il bambino impara a distinguere fra "troppo caldo", "troppo freddo" attraverso bagnetti piacevoli o troppo caldi o troppo freddi, ossia attraverso sensazioni e relative reazioni emotive. Anche i concetti astratti, come quelli da cui partono le speculazioni scientifiche più teoriche, riflettono l'esperienza vissuta del bambino, non è forse un caso che Einstein e altri pensatori, arrivarono alle intuizioni più geniali, grazie a "esperimenti di pensiero"...e non è forse un caso che l'adulto geniale, come il bambino, continuano a viaggiare con la fantasia. Le idee si formano attraverso esplorazioni giocose della fantasia e solo in seguito vengono tradotte nel rigore della matematica e sebbene tempo e spazio vengano alla fine codificati secondo parametri oggettivi in essi persiste una componente emotiva. Per imparare a contare, il bambino deve avere una comprensione emotiva dell'estensione e della durata, deve essere in grado di esprimere con i gesti, prima che con le parole, che un oggetto è troppo lontano o troppo vicino; i numeri in seguito renderanno oggettivo questo senso della

quantità, conferendogli parametri logici, ma per un bambino che non capisce intuitivamente il senso di poco-tanto o vicino-lontano, anche se li impara a memoria, i numeri non avranno significato (Martha Nussbaum, 2004).

Ma queste emozioni cosa sono?

Nel suo libro “L’espressione delle emozioni nell’uomo e negli animali, Charles Darwin (1872) spiega come gli esseri umani di tutto il mondo abbiano in comune delle espressioni facciali che riflettono emozioni, alcune delle quali sono condivise anche dagli animali e se le emozioni sono così diffuse tanto nel regno umano quanto in quello animale, ciò vuol dire che si sono rivelate essenziali dal punto di vista evolutivo per il processo di sopravvivenza.

Le recenti innovazioni tecnologiche ci hanno consentito di analizzare le basi molecolari delle emozioni, e così abbiamo cominciato a capire in che modo le molecole delle nostre emozioni sono connesse in modo inscindibile alla fisiologia. Sono le emozioni, secondo la biologa Candace Pert (2000), a unire fra loro la mente e a regolare ogni sistema del nostro corpo... questo sistema di comunicazione è in realtà una dimostrazione dell’intelligenza dell’unità corpo-mente.

In effetti uno dei maggiori contributi alla riunificazione della dicotomia mente/corpo viene proprio dalle ricerche della neurofisiologa Pert, che rappresenta una delle più importanti figure nell’ambito della ricerca internazionale sul cervello; ha infatti scoperto le endorfine e un gran numero di neuropeptidi, le molecole che trasmettono le informazioni nel sistema nervoso ed ha evidenziato che i neuropeptidi sono i mediatori sia delle informazioni sia delle emozioni e sono praticamente attivi in tutte le cellule del corpo, nel sistema nervoso, ma soprattutto nel sangue, nel sistema immunitario e nell’intestino, arrivando anche a sostenere che ogni stato d’animo è fedelmente riflesso da uno stato fisiologico del sistema immunitario.

Queste scoperte l'hanno candidata al Nobel per la medicina e hanno creato una sorta di rivoluzione nel modello di essere umano della medicina ufficiale... Termini come "mente", "emozioni" o "coscienza", come la stessa Pert riferisce, non erano nemmeno menzionati nei testi di medicina, questo perchè il modello umano ufficiale considerava il corpo come unica realtà e la mente un concetto estraneo alla scienza e non necessario. Con le scoperte della Pert sui neuropeptidi, questo perchè il modello umano ufficiale considerava il corpo come unica realtà e la mente un concetto estraneo alla scienza e non necessario. Con le scoperte della Pert sui neuropeptidi, questo modello è stato scardinato completamente; innanzitutto i neuropeptidi devono essere considerati delle molecole psichiche, in quanto non trasmettono solo informazioni ormonali, ma emozioni, sentimenti, stati d'animo come amore, paura, piacere, dolore, ansia, ira che vengono veicolati nel corpo da specifici neuropeptidi. Anche la vecchia divisione tra neurotrasmettitori e ormoni è diventata obsoleta, in quanto entrambi sono da considerarsi categorie di neuropeptidi, che come ho già detto, sono stati rinvenuti insieme ai loro recettori in ogni parte del corpo. Inoltre la semplice meccanica dell'acceso-spento è stata soppiantata dalla logica più complessa della "neuromodulazione". Questo significa che l'intero corpo "pensa" che ogni cellula o parte del corpo "sente" e "prova" emozioni, elabora le proprie informazioni psicofisiche e le trasmette ad ogni parte attraverso una fittissima rete di comunicazioni. Tutto il corpo è vivo, intelligente e cosciente, ogni cellula prova piacere e dolore ed elabora strategie metaboliche per il benessere collettivo... finalmente la medicina scopre che il corpo non è una macchina!

Su queste basi teoriche e sperimentali, (Pert et al., 1985), parla dell'essere umano come di una complessa "rete di informazioni" e dichiara che l'antica divisione tra mente e corpo non ha più ragione di sussistere: al

vecchio concetto bisogna sostituire quello di Psicosoma in cui ogni aspetto psicofisico umano è visto come parte di un'unica organica realtà. Insiste anche sul ruolo essenziale della percezione e della coscienza per garantire salute, sostenendo che la coscienza può addirittura trasformare la materia, creando un corpo tutto nuovo.

La Mente come insieme di informazioni emozionali

Emozioni malate...emozioni capaci di guarire

Cosa significa questo tipo di connessioni tra corpo e cervello? Di solito a esse ci si riferisce come al potere della mente sul corpo. La Pert (2000) afferma che lei si spingerebbe ancora più in là... infatti tutti conosciamo il pregiudizio occidentale secondo cui la consapevolezza è unicamente nella testa... questa scienziata crede che le sue scoperte dimostrino la necessità di cominciare a chiederci in che modo la consapevolezza possa essere proiettata in varie parti del corpo. Quando avremo dimostrato la misura in cui le emozioni espresse tramite molecole di neuropeptidi influenzano il corpo, diventerà chiaro come esse possano essere una chiave per capire la malattia. I neuropeptidi e i loro recettori sono il substrato delle emozioni e sono in costante comunicazione con il sistema immunitario, il sistema attraverso cui si creano salute e malattia. Si pensi al nesso virus, emozioni, sistema immunitario: sappiamo che i virus utilizzano gli stessi recettori dei neuropeptidi per entrare in una cellula, a seconda della quantità di peptide che si trova intorno a un recettore ed è disponibile a legare, il virus che si adatta a quel recettore troverà più facile o più difficile penetrare nella cellula. Poichè le emozioni sono coinvolte nel processo di penetrazione del virus nella cellula appare evidente come lo stato delle nostre emozioni possa influire sulle nostre probabilità di contrarre o meno l'infezione virale. Questo potrebbe spiegare perchè una persona si può ammalare in forma più grave di un'altra pur essendo esposta allo stesso virus....in effetti ci ammaliamo meno quando siamo in ottima salute, forma. Sembra ormai accertato come una condizione di buon umore, di speranza protegga nei confronti di certi virus; una spiegazione accettabile del funzionamento di questo meccanismo è che il rheovirus, di

cui è stata provata la responsabilità nell'insorgere del raffreddore virale, utilizza lo stesso recettore della norepinefrina, una sostanza che secondo le più accreditate ricerche psicofarmacologiche, verrebbe prodotta in coincidenza di uno stato d'animo felice...è possibile che quando siamo felici il rheovirus non possa entrare nella cellula perchè la norepinefrenina blocca i recettori del virus.

Nel corso dei secoli si è prestata molta attenzione all'influenza dei processi mentali ed emotivi sulla salute e malattia ... Aristotele fu uno dei primi a suggerire il nesso tra umore e salute, ma anche Platone, Galeno e Socrate avevano evidenziato nei loro scritti un legame tra cancro, depressione ed emozioni (Boukaram, 2012). I disturbi dell'umore come depressione e ansia sono in aumento; stanno diventando sempre più diffusi e anche i suicidi legati alla depressione sono in aumento.

Molti ricercatori considerano la depressione una forma di collera rivolta verso se stessi, rimasta inespressa al di sotto della soglia della coscienza, dove pur essendo apparentemente sotto controllo esplose lentamente. Come cultura teniamo nascosti i nostri sentimenti, timorosi di esprimerli per paura che gli altri siano indifferenti ai nostri dolori o per paura di essere feriti dalla nostra rabbia. Meglio negare i sentimenti, le emozioni, diciamo a noi stessi, e simulare una felicità che non proviamo, fino al giorno in cui toccheremo il fondo e la diagnosi che verrà emessa sarà: depressione. E' proprio l'accumulo di "emozioni malate", cioè ferite, spezzate, il fardello che opprime molti... emozioni che non riusciamo ad esprimere e che il modello medico si trova incapace ad affrontare, che spesso si riduce solo in un aiuto farmacologico, un sacco di pastiglie che dovrebbero far sparire i sentimenti inaccettabili, una cura che non fa altro che appiccicare un cerotto al sintomo e rendere i pazienti dipendenti dai farmaci, invece di orientarli verso il provare emozioni risanatrici.

Quello a cui la medicina ufficiale non pone attenzione è il significato dello stato opposto della depressione, ossia la felicità. Secondo la Pert, la felicità è ciò che proviamo quando le componenti biochimiche alla base delle emozioni, cioè i neuropeptidi e loro recettori, sono aperte e possono circolare liberamente nella rete psicosomatica. Spesso salute e felicità vanno di pari passo e forse questo avviene perchè la fisiologia e le emozioni sono inseparabili. Secondo questa ricercatrice l'essere felici e l'essere sani sono la nostra condizione naturale, solo quando i nostri sistemi organici sono bloccati e disturbati sperimentiamo i disturbi dell'umore che sfociano poi anche nell'infelicità. Molti pazienti ricevono prescrizioni mediche per gli antidepressivi... la risposta data dagli psichiatri è che i farmaci correggono gli squilibri chimici del cervello che sono la "causa" della depressione e che sono più efficaci di altri tipi di terapia. Tuttavia, gli antidepressivi, come molti altri farmaci, sono sostanze che dovrebbero essere somministrati con più attenzione se solo fosse più diffusa la conoscenza dell'azione dei peptidergici nell'unità corpo/mente. Che effetto hanno queste sostanze sul corpo e sulla mente? Sappiamo dagli studi della Pert (2000), che la rete psicosomatica opera attraverso una serie di circuiti di feedback peptidergici in equilibrio tra loro, così quando il flusso delle informazioni chimiche non viene ostacolato si ottiene l'omeostasi, cioè l'equilibrio. Sappiamo che in caso di depressione abbiamo un calo di serotonina, una sostanza prodotta dal cervello e per rimediare a ciò si somministra un antidepressivo per bloccare il meccanismo di riassorbimento, lasciando che la serotonina in eccesso inondi i recettori, correggendo così lo squilibrio; apparentemente sembrerebbe tutto ben calcolato, ma in verità non lo è perchè non misura le altre sostanze che vanno verso altre parti del cervello e del corpo quando si somministrano questi farmaci. Abbiamo infatti a che fare con una complessa rete

psicosomatica che comprende miliardi di peptidi e recettori, suddivisi fra i vari organi... per esempio l'intestino è costellato di recettori della serotonina, per cui quando questi recettori vengono inondati di serotonina in eccesso, per effetto dell'assunzione del Prozac i pazienti spesso lamentano disturbi gastrointestinali, senza pensare a quello che potrebbe succedere alle cellule del sistema immunitario che presentano in superficie gli stessi recettori, rischiando di compromettere le capacità di queste cellule che costituiscono i nostri killer naturali di attaccare cellule mutanti che si stanno avviando a trasformarsi in cellule tumorali. La sua tesi è che le tre classiche aree della neuroscienza, dell'endocrinologia e dell'immunologia, con i loro diversi organi, il cervello (che è l'organo fondamentale studiato dai neuroscienziati), le ghiandole e il sistema immunitario (costituito dalla milza, il midollo spinale, i linfonodi e naturalmente dalle cellule in circolazione nel corpo) sono in realtà unite da una rete di comunicazioni bidirezionali e che i "portatori" di informazioni sono i neuropeptidi. Esistono substrati fisiologici ben studiati che dimostrano come la comunicazione avvenga in entrambe le direzioni per ognuna di queste aree e dei loro organi. La parola che alla Pert preme sottolineare è RETE, termine derivante dalla teoria delle informazioni, per cui sarebbe più appropriato enfatizzare la prospettiva psicologica, piuttosto che quella della neuroscienza. Una mente è composta di informazioni e ha un substrato fisico, cioè il corpo e il cervello; inoltre possiede un altro substrato immateriale che ha a che fare con un flusso di informazioni. Quindi forse la mente è costituita dalle informazioni che scorrono tra queste parti del corpo e la mente, e ciò che le tiene insieme è la rete di informazioni emozionali.

Psiconeuroendocrinoimmunologia... l'Intelligenza e il Cuore dell'Essere

La PNEI (psiconeuroendocrinoimmunologia), ossia lo studio di come la psiche, il sistema nervoso, il sistema immunitario e il sistema endocrino si influenzano a vicenda, sta diventando una delle branche più interessanti e in rapido sviluppo dell'intera medicina moderna e non è più possibile studiare efficacemente l'attività di questi sistemi separatamente. Inoltre è proprio dallo studio delle emozioni, delle aree interessate e della loro connessione con il sistema dello stress che sta emergendo la base scientifica per superare definitivamente la storica separazione tra la mente e il corpo (Bottaccioli, 2005).

Il cuore è il reggente psicosomatico del sistema immunitario, questo in sintesi è il messaggio di tutta PNEI, il che significa che le emozioni positive attivano le difese dell'individuo contro ogni agente esterno, e, per contro, le emozioni negative, deprimono le difese immunitarie. Anche in Grecia, filosofi e medici avevano discusso sulla supremazia del cuore o del cervello, come centro dell'identità degli organismi ...in India il cervello è la sede dell'Atman, la coscienza superiore mentre il cuore è la sede di Jivatman, la coscienza vitale. Nelle medicine antiche, come la medicina taoista, ogni organo era considerato sede di una certa emozione, il cuore tuttavia veniva considerato come l'imperatore dell'intero dominio che è il corpo fisico, cuore come centro di coscienza e di benessere, ma soprattutto della gioia e dell'amore di vivere che permettono la nostra stessa esistenza.

Le recenti scoperte di psiconeuroendocrinoimmunologia in accordo con la concezione olistica, evidenziano una profonda interrelazione tra cuore e cervello. La PNEI studia quindi l'organismo umano nella sua

interezza e si viene così ad affermare una visione olistica, scientificamente fondata della medicina che consente il dialogo e la riabilitazione di tradizioni mediche antiche e non convenzionali... l'antica saggezza ora riemerge in seno ad una delle branche più avanzate della ricerca medica.

Il cuore del cervello e il cervello del cuore

Le emozioni e le sensazioni non solo sarebbero alla base del processo di memorizzazione delle esperienze, ma sarebbero responsabili della maggior parte dei meccanismi neurofisiologici che regolano o bloccano il funzionamento dell'intero organismo vivente.

Da differenti esperimenti e ricerche (Armour, 1991) emerge che il cuore, da sempre sede delle emozioni e il sistema limbico, vero “cuore del cervello”, costituiscono il centro della complessa unità psicosomatica (cit. in Marquier, 2010). Abbiamo una serie di dati: l'amigdala e l'ipotalamo, che rappresentano la parte centrale del cervello mammifero e sono deputate alla gestione delle emozioni e delle memorie, sono aree cerebrali in cui si trova la maggior concentrazione di neuropeptidi, che più volte ho ricordato essere i mediatori delle informazioni e delle emozioni. Al centro della stessa zona si trova l'ipofisi, la ghiandola che gestisce e modula le attività di tutte le altre ghiandole del corpo. Molti neuropeptidi sono ormoni e svolgono la loro funzione attraverso il sangue. Il sistema immunitario agisce attraverso i linfociti (globuli bianchi del sangue) che producono e hanno recettori per trasmettere e ricevere gran parte dei neurotrasmettitori e quindi rappresentano una sorta di “sistema nervoso liquido” circolante nel corpo.

E' stato ampiamente dimostrato che nel cervello mammifero, le emozioni positive favoriscono la produzione di una cascata di reazioni tale da attivare il sistema immunitario e in particolare i linfociti killer. Al contrario gli stati di depressione emotiva portano a un'inibizione della resistenza immunitaria. Il timo, la ghiandola situata appena sopra il cuore è una primaria stazione linfatica sede del complesso meccanismo di produzione dei linfociti T (timici) e della loro “istruzione” a riconoscere il

self (il proprio essere vivente) dal non-self (ogni batterio, virus o entità estranea); sono stati inoltre scoperti neurotrasmettitori che dal cuore influenzano l'ipotalamo.

Le antiche posizioni si confondono: il cuore ha quindi un cervello rappresentato dai globuli bianchi e dal sistema immunitario e il cervello ha un cuore che sente e gestisce le emozioni in tutto il corpo. Se nell'antichità, il cuore era visto come un imperatore che riceve le informazioni da tutto il regno, prende le decisioni e le rimanda a destinazione, nella moderna neuroscienza, l'ipofisi assume esattamente l'identica posizione; essa riceve dal sistema nervoso e dal sistema sanguigno le informazioni di ogni distretto del corpo, le elabora, ne valuta in modo altamente equilibrato il senso e secerne nel sangue nuovi messaggeri biochimici, gli ormoni, che portano a compimento le sue decisioni per il benessere globale.

*Tutti credono che il cervello sia l'organo
più complesso del corpo del corpo umano,
da medico potrei acconsentire, ma come donna
vi assicuro che non vi è niente di più complesso del
cuore, ancora oggi non si conoscono i suoi meccanismi..
Nei ragionamenti del cuore ci sono emozioni ...”*

Rita Levi Montalcini

*Lo spazio sacro del cuore è una dimensione
della coscienza in cui tutte le cose sono possibili, qui e ora*

Drunvalo Melkesidek

La mente del cuore coordina il cervello

Nei testi antichi e nelle tradizioni orali di tutto il mondo si trovano riferimenti a un luogo segreto e speciale all'interno del cuore. Un breve brano della Chandogya Upanishad dice: "Vasto come questo spazio esterno è il minuscolo spazio dentro al nostro cuore: in esso si trovano il cielo e la terra, il fuoco e l'aria, il sole e la luna, la luce che illumina e le costellazioni, qualunque cosa quaggiù vi appartenga e tutto ciò che non vi appartiene, tutto questo è raccolto in quel minuscolo spazio dentro al vostro cuore". Si ripete questo paradosso: quando viene concepito un bambino, il cuore umano inizia a battere prima che il cervello sia formato; ciò ha portato i medici a chiedersi da dove provenga l'intelligenza necessaria ad avviare e regolare il battito cardiaco... il cuore è intelligente, i taoisti avevano ragione, le recenti e straordinarie ricerche hanno sfatato ogni

dubbio (De la Valleée, 2012)... si conferma la veridicità delle affermazioni di coloro che per secoli hanno parlato o scritto dell'intelligenza del cuore; conferme che ci giungono dalle neuroscienze, quindi dalla scienza che rappresenta, se vogliamo, la religione ufficiale.

Nel corso dei secoli, il cuore è stato riconosciuto come il centro delle emozioni, del coraggio e della saggezza. Ora finalmente, è anche la scienza che gli attribuisce facoltà cognitive; infatti i ricercatori hanno verificato che è la cosiddetta “mente del cuore”, il nostro cervello di comando. Presso l'istituto di HeartMath sono stati esplorati scientificamente i meccanismi fisiologici con cui il cuore comunica con il cervello, come influenza l'elaborazione delle informazioni, delle percezioni e delle emozioni. L'osservazione scientifica ha dimostrato che il cuore è molto di più di quello che crediamo e che non è affatto una semplice pompa, come siamo abituati a considerarlo. Il muscolo cardiaco è in sostanza un centro complesso, autorganizzato di elaborazione dati, con una propria mente, che comunica costantemente con il cervello, con il sistema nervoso e con tutta la nostra fisiologia, influenzando profondamente ogni organo, in un complesso intreccio di messaggi e feedback. I coniugi Lacey negli anni tra il 1960 e gli anni 70' hanno scoperto che il cuore comunica con il cervello in modo tale da influenzare significativamente il modo in cui percepiamo e reagiamo al mondo. Ma questi ricercatori sono andati oltre, evidenziando come questo motore della circolazione sanguigna sembrava avere una sua logica, una sua mente, che spesso divergeva da quella del sistema nervoso autonomo, soprattutto capirono che è l'organo predominante. Infatti il cuore inviava messaggi significativi al cervello, dei veri e propri comandi, che influenzavano tutto il comportamento di una persona. Mentre i Lacey conducevano le loro ricerche in psicofisiologia, un piccolo gruppo di ricercatori nel campo cardiovascolare si unirono ad alcuni neurofisiologi,

dando il via ad una nuova disciplina detta neurocardiologia, che da allora ha fornito indicazioni estremamente importanti sul sistema nervoso del cuore e su come il cervello e il cuore comunicano attraverso il sistema nervoso. Dopo approfondite ricerche, uno dei primi pionieri della neurofisiologia il dottor. J.Andrew Armour nel 1991 introdusse il concetto di “cervello del cuore”. Il suo lavoro dimostrò che il cuore ha un complesso sistema nervoso intrinseco molto sofisticato, un “piccolo cervello” appunto, una rete intricata di diversi tipi di neuroni, neurotrasmettitori, proteine e cellule molto simili a quelli trovati nel cervello. Nel libro “Neurocardiology” il dott. Armour e il dott. Jeffrey Ardell hanno dato una spiegazione completa della funzione del sistema nervoso intrinseco del cuore, il quale conterrebbe 40.000 neuroni che rilevano gli ormoni circolanti, la chimica corporea, la frequenza cardiaca e la pressione. Tutto si traduce in impulsi neurologici che dal sistema nervoso del cuore viaggiano fino al cervello, attraverso diverse vie e può essere interessante sapere che per gli stessi canali passano anche i segnali del dolore e delle sensazioni. Di recente è stato scoperto che il cuore produce dei neurotrasmettitori e anche ormoni, come ad esempio l’ossitocina, conosciuta come l’ormone dell’amore, che oltre a funzioni conosciute come nel parto e nella lattazione, sembra anche coinvolto nella cognizione, tolleranza e adattamento. La complessità del sistema nervoso cardiaco e l’estesa influenza della sua secrezione ormonale sono state largamente comprese dalla comunità scientifica e le loro sperimentazioni sono state veramente importanti per chiarire i processi fisiologici che connettono mente e corpo. Sono stati così ideati pratici interventi che includono la comprensione che il cuore influenza profondamente la percezione, la consapevolezza e l’intelligenza. E questi interventi hanno aiutato moltissime persone a divenire più sane e piene di vitalità, imparando a

vivere sincronizzando mente e cuore, operando in costruttiva sinergia tra l'intelligenza mentale e quella del cuore... L'istituto HeartMath svolge ricerche da venti anni sulle emozioni e sull'intelligenza del cuore, nonché sulla resilienza e sulla coerenza energetica; risulta che il cuore è il nostro più potente generatore di frequenze, quelle che appunto informano il cervello e tutte le cellule del nostro corpo e quando il cervello del cuore può svolgere il suo ruolo direttivo, il corpo fisico funziona in modo ottimale. Le novità più importanti quindi derivano dalle neuroscienze: oggi finalmente siamo in grado di riconoscere una base neurologica del pensiero del cuore... è infatti il cuore l'organo di comando e non il cervello come siamo abituati a pensare (cit.in Marquier, 2010)

Coerenza energetica

La coerenza energetica è uno stato ottimale in cui i maggiori centri di comando, quindi la mente cardiaca, la mente cognitiva e la mente enterica operano in sincronia e armonia. Questo allineamento tra mente, emozione e fisiologia può accadere in vari modi e in vari contesti....ad esempio, quando ognuno di noi è molto rilassato o quando un atleta si allena in modo intenso o quando una persona medita o si trova in stato di ipnosi...Ma l'istituto HeartMath si è spinto oltre...

Il campo magnetico toroidale del cuore

Gli scienziati del suddetto istituto hanno fatto una scoperta forse ancora più grande riguardo al cuore. Hanno infatti dimostrato che il cuore umano genera il campo energetico più ampio e potente di tutti quelli

generati da qualsiasi altro organo del corpo, compreso il cervello all'interno del cranio. L'evidenza sperimentale dimostra che questa energia non solo è trasmessa internamente ma è anche recepibile da altri che si trovino nel suo raggio di comunicazione. Grazie a un campo elettromagnetico 40-60 volte superiore a quello del cervello, ad ogni battito, ogni cellula del corpo riceve informazioni precise e complessi messaggi che influenzano le nostre emozioni e la nostra salute mentale e fisica. Questi ricercatori hanno esplorato ormai da tempo il meccanismo fisiologico con cui il cuore comunica, in varie forme, col cervello influenzando quindi non solo le nostre percezioni, le nostre emozioni e la nostra salute ma anche il nostro modo di vivere la vita... può diventare molto incoerente o al contrario molto armonioso, a seconda del tipo di emozioni provate. Inoltre è stato scoperto che questo campo elettromagnetico ha un diametro che si estende dai 2 metri ai 3 metri, con l'asse centrato nel cuore; superando così largamente i confini del corpo fisico, significa che i nostri campi energetici non si limitano a sfiorarsi ma addirittura si compenetrano, siamo quindi tutti immersi nei campi energetici del cuore di coloro che ci circondano. Inoltre è stato evidenziato come l'oscillatore più potente tende a trascinare gli oscillatori meno forti... così, che lo vogliamo o no, siamo in una condizione di continua influenza reciproca. Una forma di comunicazione ottimale è, secondo questi studi, la "sincronia"...tale comunicazione si ottiene quando il ritmo del cervello e di altri sistemi biologici si sincronizzano con i modelli di battito ritmico del cuore. Se nutriamo forti emozioni positive, benevole e unificanti il fenomeno della risonanza tenderà ad attivare negli altri lo stesso tipo di emozioni per cui mettendo in azione la potenza magnetica del nostro cuore possiamo indurre gli altri "cuori" attorno a noi ad oscillare anch'essi nello stesso stato di coerenza! (Markov e Rosch, 2004).

Ipnoterapia: “Cuore-Terapia”

Nel libro “L’Ipnosi per un medico” di Riccardo Arone di Bertolino (2003) si legge: ”l’ipnosi è un atto potentemente curativo e scevro da pericoli”, risultando così incomprensibile l’atteggiamento, per certi aspetti ostile, da parte della comunità scientifica verso questa pratica antichissima. L’autore afferma che l’ipnosi non è una “tecnica” che dobbiamo apprendere, ma un sistema naturale ed efficace per comunicare con il nostro prossimo, con i nostri pazienti e con noi stessi: si tratta di un fenomeno naturale comune a tutti gli esseri umani che viene replicato e indotto dall’ipnotista. Nel processo terapeutico è fondamentale la “valenza emotiva”, così come è importante usare un linguaggio semplice, non accademico, perchè come ci ha ripetuto sempre il nostro maestro Riccardo, le parole complicate le abbiamo imparate da grandi e non dicono molto al nostro reparto emotivo, al nostro inconscio. L’ipnotista fa emergere e attiva le risorse profonde della persona, risorse di cui il paziente non è di solito consapevole, ma è proprio la mente inconscia che dispone di un potenziale spesso inutilizzato e che una volta attivato può aiutare il paziente a trovare soluzioni nuove ai suoi problemi, che prima non era in grado di vedere perchè immerso nei suoi soliti schemi di pensiero. Attraverso l’ipnosi, la persona, prendendo contatto con se stessa, allenta le sue difese e amplia il suo campo di consapevolezza, riuscendo a trovare in se stessa le capacità e potenzialità per uscire. E’ fondamentale mettere al centro la persona, curare la persona, non la malattia, con carica empatica, mettendo da parte se necessario, anche lo stesso quadro clinico. L’ipnoterapia è un viaggio alla riscoperta di attitudini e potenzialità nascoste, dimenticate, ma comunque sempre presenti ed è importante che ci sia un coinvolgimento emotivo da parte del terapeuta, un’interazione emotiva con il paziente. Quest’ultimo

aspetto non è di secondaria importanza perchè esistono scuole di pensiero che invece affermano che non si deve essere coinvolti... ma come è possibile che due persone entrino in contatto, se non sono coinvolte emotivamente a qualche livello? Come ci ha più volte ripetuto Riccardo, “non si possono risolvere problemi emotivi con la razionalità”, mantenendo un distacco emotivo con il nostro paziente. Infatti la persona attraverso il sintomo, il disturbo, ci comunica molto del suo profondo e in quest’ottica il sintomo può essere considerato come un alleato da cui imparare e non solo un qualcosa da eliminare, come invece si è sempre sostenuto all’interno della psicoterapia tradizionale.

Non è un caso che Milton Erickson, considerato uno dei maggiori ipnotisti e studiosi di ipnosi contemporanei, ritenesse fondamentale assecondare la “resistenza” del paziente dal momento che per lui il sintomo era sempre un alleato (Erickson, 1983). In verità ciò che il paziente definisce sintomo o problema è un suo modo di etichettare la realtà, bisogna quindi dare al sintomo o al problema un’ etichetta nuova, positiva in modo che il paziente interpreti la realtà in modo diverso. Erickson usava molto con i suoi pazienti paradossi, giochi, battute, metafore ecc...e si rivolgeva alla loro parte infantile, perchè si era accorto che è proprio in questo stato infantile che siamo più aperti, più disponibili all’apprendimento e al cambiamento. Per esempio, in uno dei suoi casi clinici denominato “L’uomo di febbraio”, perchè Erickson fa immaginare alla sua paziente, che lui fa regredire all’età dell’infanzia, di andare a farle visita sempre nel mese di febbraio e diventando così per lei una figura di riferimento importante: attenta, comprensiva che la guida nella sua crescita, le dà sicurezza, l’ascolta e la comprende... riuscendo così a costruire nella mente della sua paziente una relazione di affetto... aiutandola a crescere e a darle tutto quello che le era mancato durante l’infanzia; tutto questo senza

farle rivivere direttamente certe esperienze negative ma dando a certi eventi spiacevoli una connotazione diversa, positiva ... facendo una sorta di ristrutturazione e offrendole degli strumenti per l'elaborazione di tali vissuti che da piccola non possedeva.

La cosa interessante da sottolineare è che non importa che le esperienze positive che il terapeuta le fa rivivere siano accadute realmente, l'importante è che la paziente le viva emotivamente e profondamente ...e che faccia esperienza soprattutto di un rapporto umano positivo e affettuoso. Il terapeuta l'aiuta così a crearsi un nuovo atteggiamento nei confronti della vita, aiutandola a rielaborare, ristrutturare gli eventi del passato in modo che questi siano alla base della costruzione dell'autostima, della fiducia e del cambiamento (Panzanini, 2011).

Diventare uno psicoterapeuta è prima di tutto un desiderio del cuore, dell'anima...

Diventare un terapeuta è prima di tutto un desiderio dell'anima, quello di stare vicino ad altri esseri umani nella loro sofferenza interiore, stare con la sofferenza altrui, offrire il proprio sostegno nei momenti più difficili con passione e scelta di vita, come bisogno di amare, come desiderio di condividere il dolore del cuore umano... è forse proprio un bisogno del cuore che vuole condividere... è un parlare da cuore a cuore... La funzione fisiologica del cuore è la circolazione del sangue, portare nutrimento alle cellule... la sua funzione simbolica è il movimento incessante di crescita ...l'emozione è la gioia, l'entusiasmo, la leggerezza.

Molti problemi dei nostri pazienti nascono dall'aver un cuore chiuso, legati alla difficoltà ad aprirsi ai sentimenti, di dare e ricevere amore: è ciò che osservo quotidianamente.

Per Lowen (1989) attraversare la vita col cuore chiuso è come attraversare l'oceano chiusi nella stiva della nave, ossia è come perdersi tutto. Il cuore è il centro che sostiene la vita, è la sede delle emozioni, dei sentimenti, dell'amore, della compassione... quand'è che si ammala il cuore? Si ammala quando nella nostra vita vengono meno l'entusiasmo e l'amore... il cuore è un muscolo che ha bisogno di emozioni, di calore, di empatia per mantenersi vibrante, elastico ...ha bisogno della vita vissuta con coinvolgimento, passione ... Noi come terapeuti dobbiamo fare riferimento al cuore ... come terapeuti dobbiamo dare assoluta importanza all'individuo, alla sua dignità, all'accettazione incondizionata, alla centralità degli affetti ... noi lavoriamo su questo e sono tutte caratteristiche del cuore, cioè delle emozioni che sgorgano dal cuore. Anche lo stesso

Freud riconosceva che per far guarire i pazienti era necessario lavorare sulla loro capacità di amare... quindi il nostro compito è quello di aprire il cuore del paziente, possibilmente avendo già fatto un lavoro sull'apertura del nostro cuore. Il quarto livello psicosomatico o quarto chakra si trova al centro del petto, collegando i chakra inferiori a quelli superiori... spesso il cuore, che in sanscrito è chiamato "Anahata", il cui significato è "non colpito", crea una corazza, proprio per difendersi, per non farsi colpire, ma così facendo si ha una chiusura anche rispetto a tutto il resto. Nel cuore c'è il diritto di amare ed essere amati... il cuore crea uno spazio enorme, emotivamente parlando, all'interno del quale tutto può essere accettato, in cui il bene dell'individuo è il bene, il ben-essere dell'altro...si avverte e si esprime nel torace, nella parte interna delle braccia, nel palmo delle mani... l'abbraccio è un'espressione del cuore, infatti nell'abbraccio noi "andiamo" da cuore a cuore (Zauli, 2013).

Per Lowen (1989) il lavoro di apertura del cuore è la pratica più dura perchè per riuscire, attraverso ferite, chiusure, a rifarlo ribattere per le piccole cose ci vuole tempo; significa commuoversi, intenerirsi, arrendersi alle emozioni, attraversare il dolore e superarlo significa superare la rabbia, la paura, emozioni che nel tempo ci hanno fatto chiudere il cuore per garantirci la sopravvivenza.

Come dice Riccardo siamo esseri emotivi e non razionali e sono profondamente convinta che solo chi è capace di toccare il cuore di un altro essere umano può portare in lui un cambiamento... l'attivazione del cuore c si manifesta con un evidente salto quantico nelle energie e nella coscienza di sè: le radici della guarigione, perchè essendo il cuore il centro dell'intero essere, la sua chiusura coincide con un blocco della comunicazione psicosomatica con tutto il corpo! Il cuore, il luogo dove secondo una leggenda indiana gli dei offesi nascosero la divinità

dell'uomo:” la nasconderemo nel profondo del suo cuore, perchè l'uomo non penserà mai di cercarla proprio lì “... il cuore (...) la chiave del mondo e della vita (Novalis).

Bibliografia

- Arone, B.R. (2003), L'ipnosi per un medico, Martina, Bologna.
- Bottaccioli, F. (2005), Psiconeuroendocrinoimmunologia, Red Edizioni, Milano.
- Boukaram, C. (2012), Il potere anticancro delle emozioni, Urrà Apogeo, Milano.
- Damasio, A. (1999), L'errore di Cartesio, emozione, ragione e cervello umano, Adelphi, Milano.
- Darwin, C. (1872), The expression of the emotions in man and animals, J. Murray, London.
- De La Vallée, E.R. (2012), Medicina cinese, spiriti, cuore e emozioni, Jaca Book, Milano.
- Erickson, M.H. (1983), La mia voce ti accompagnerà, Astrolabio, Roma.
- Goleman, D. (1996), L'intelligenza emotiva, Rizzoli, Milano.
- Greenspan, S.I. (1986), Infancy and early childhood, intelligence and adaptation, International Universities Press, New York.
- Lowen, A. (1989), Amore, sesso e cuore, Astrolabio, Roma.
- Markov, M.S & Rosch, P.J. (2004), Applications of bioelectromagnetic medicine, Institute of HeartMath, New York.
- Marquier, A. (2010), Usare il cervello del cuore, Amrita, Torino.
- Nussbaum, M. (2004), L'intelligenza delle emozioni, Il Mulino, Bologna.
- Panzanini, Lezioni anno accademico 2011-2012, Corso specializzazione SMIPI, Bologna.
- Pert, C.B. (2000), Molecole di emozioni, Corbaccio, Milano.

Pert, C.B. Et al.(1985), Neuropeptides and their receptors:a psychosomatic network, in journal of immunology 135, n.2.

Rosenzweig,M.R., Leiman,A.L. & Breedlove, S.M. (2002) Psicologia biologica, Ambrosiana, Milano.

Terni, Lezioni anno accademico 2011-2012, Corso specializzazione SMIPI, Bologna.

Tryphon,A. & Vonéche,J.(1998), Piaget-Vigotskij, La genesi sociale del pensiero, Giunti, Firenze.

Zauli, Lezioni anno accademico 2012-2013, Corso specializzazione SMIPI, Bologna.

Manuela Ghini

L'intelligenza del cuore
Emozioni, mente e ipnosi

Parole chiave:emozioni, mente, razionalità, cuore, ipnosi, psicoterapeuta.

RIASSUNTO

E' oggi in corso una rivoluzione che influirà sul modo in cui la società e la comunità scientifica occidentale concepiscono emozioni, ragione, salute e malattia. In questo lavoro si parla della rivincita delle emozioni sull'aspetto razionale della nostra vita. Sono molte le ricerche scientifiche che riconoscono alle emozioni un ruolo fondamentale sullo sviluppo della mente e dell'intelligenza. Non solo, ma secondo la biologa Candance Pert sarebbero il nesso di unione tra mente e corpo. Inoltre si scopre che anche il cuore ha un suo cervello, è intelligente, è un centro complesso che comunica costantemente con il sistema nervoso e con la nostra fisiologia. Noi come psicoterapeuti dobbiamo far riferimento al cuore, perchè è il centro che sostiene la vita; siamo esseri emotivi non razionali e solo toccando il cuore di un altro essere umano possiamo portare in lui un cambiamento, una guarigione, perchè il cuore è il centro dell'intero essere....il nostro compito come psicoterapeuti è quello di aprire il cuore dei nostri pazienti.

Manuela Ghini

The intelligence of the heart
Emotions, mind and hypnosis

Keywords: emotions, mind, rationality, heart, hypnosis, psychiatrist.

Summary

Today is undergoing a revolution that will affect the way in which society and the Western scientific community conceive emotions , reason, health and disease. In this paper we talk about the revenge of emotions rational appearance of our lives. There are many scientific studies that recognize the emotions vital role on the development of mind and intelligence . Not only that, but according to the biologist Candace Pert would be the nexus of union between mind and body. Moreover, it turns out that the heart has

its own brain, is intelligent, is a center complex that constantly communicates with the nervous system and our physiology. We as psychotherapists, we must refer to the heart because it is the center that sustains life ; we are not rational and emotional beings just touching the heart of another human being can bring a change in him , a healing , because the heart is the center of the whole being our job as psychotherapists is to open the heart of our patients.

L'autrice:

Dott.ssa Manuela Ghini

Psicologa, Specialista in Psicoterapia ed Ipnosi

Località Castiglioni Alto, 12c – 53036 Poggibonsi - (Siena)

Cell. 3348173106 - e-mail: ghinimauela@hotmail.it