

Il corpo intelligente, l'intelligenza del corpo

Donatella Bernabò

E' il modo in cui rappresentiamo il mondo internamente a determinare quel che sentiamo e quel che facciamo.

- Owen Fitzpatrick -



La cultura del popolo si fonda sulla conoscenza di come sopravvivere in un ambiente specifico. La natura nel suo insieme è modellata da ogni essere come la forma dell'acqua modellata dal pesce e ciascuno dei nostri movimenti crea onde e trasformazioni. La natura è un organismo: è dappertutto. Gli occidentali cercano di rappresentarla dividendola e stendendola su una linea per esaminarla a pezzetti. Sembrano sempre "gente che sta fuori che cerca di guardare cosa c'è dentro". Aprirsi alla natura, abbandonar visi, dissolversi, scorrere e riprendere forma con lei. Questo è il modo con cui si crea la nostra identità senza creare nulla. Molta gente non capisce che il mondo naturale non è un mondo libero come gli occidentali intendono la libertà. Il mondo naturale funziona secondo leggi naturali e ci sono molti cicli del mondo naturale con cui si deve vivere in armonia. Quello che bisogna ricercare è una libertà all'interno di questi cicli e di queste leggi. E' una libertà che si fa fatica a immaginare e che è molto più grande di quella di cui molta gente sino ad oggi ha fatto esperienza.

La Malattia come disturbo emotivo

Si definisce malattia qualsiasi alterazione dello stato fisiologico dell'individuo, capace di ridurre, modificare negativamente o persino eliminare le funzionalità normali del corpo.

La tendenza generale è quella di credere che la malattia sia qualcosa che ci aggredisce dall'esterno, quindi considerata come un fenomeno da sconfiggere.

D'altro canto la salute è considerata l'assenza di malattie.

Questa visione ha creato una medicina dualista, per concezione e metodo, che ricorda la guerra fra il bene e il male. L'obiettivo per sconfiggere il male è determinarlo, localizzarlo, dandogli un nome e indicare un rimedio. In questo modo si è arrivati ad una visione -meccanicistica del corpo che ha portato ad una parcellizzazione del corpo umano con relativo sviluppo delle specializzazioni mediche.

Questo approccio, sviluppatosi principalmente nella cultura occidentale negli ultimi trecento anni, sta lentamente cambiando in una visione più olistica in cui la salute non è più vista come una condizione statica di assoluto benessere, ma un equilibrio dinamico che riflette le risposte dell'organismo a vari fattori esterni ed interni. Quando questo equilibrio, con se stessi e l'ambiente circostante, viene a mancare è probabile che insorga la malattia. Questa nuova concezione è recepita anche dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, che definisce la salute come "uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la mera assenza di disturbi o infermità".

Per comprendere lo squilibrio di un organismo è opportuno introdurre il concetto di stress.

Lo stress è un insieme di reazioni in risposta a influenze ambientali. Il classico esempio è quello del predatore che attacca e della preda che fugge. Lo stress quindi non è in se qualcosa di negativo e dannoso; al contrario costituisce una reazione essenziale per la stessa sopravvivenza dell'organismo.

Lo stress temporaneo è un aspetto quotidiano della vita di un organismo dovuto all'interazione fra questi e l'ambiente. Quando però la condizione di stress è prolungata nel tempo o in misura eccessiva, inevitabilmente le capacità di adattamento finiscono con l'essere sopraffatte. La comparsa di una condizione sgradevole di tensione che non viene alleviata dal riposo è in primo sintomo dello squilibrio che l'organismo sta provando. Se la situazione permane si può avere il manifestarsi di disfunzioni che possono interessare quasi ogni organo o funzione corporea.

In pratica si ha l'insorgere della malattia.

La psicosomatica

La profonda connessione fra processi fisici e mentali è unanimemente riconosciuta. Noi esprimiamo emozioni attraverso reazioni fisiche; classici esempi: impallidire di paura, arrossire di vergogna, piangere di gioia o di tristezza, ecc. ecc.

I meccanismi in cui aspetti fisici e psicologici interagiscono sono stati oggetti di studi che hanno portato alla nascita della medicina psicosomatica come disciplina scientifica.

E' opportuno specificare ciò che s'intende come psicosomatico.

Fino a un certo periodo l'uso dell'espressione psicosomatica, da parte della medicina convenzionale, ha inteso indicare disturbi privi di base organica diagnosticata. In pratica i disturbi psicosomatici erano considerati immaginari e non reali.

In un'accezione più moderna, nel termine psicosomatico, è implicito il riconoscimento dell'interdipendenza fra mente e corpo nelle Condizioni di salute e malattia dell'organismo.

Il premio Nobel Alexis Carrel, autore di "L'uomo questo sconosciuto", afferma: "la malattia è una cosa personale. Essa assume l'aspetto dell'individuo. Vi sono tante malattie quanti sono i malati".

In effetti la malattia potrà manifestarsi con sintomi quasi esclusivamente psichici o quasi esclusivamente fisici,

Quando prevalgono gli aspetti psichici si parla di malattia mentale. La malattia mentale però implica sintomi fisici, e fra le cause scatenanti possono esserci fattori biologici e genetici.

E' stato notato che molte malattie mentali dipendono in modo preponderante dalle capacità dell'individuo di relazionarsi con parenti, amici, con la società in genere.

Il ruolo della personalità dell'individuo gioca un punto determinante nella genesi della malattia. E' stato notato che uno stress prolungato venga incanalato attraverso una particolare personalità può originare disturbi specifici. Questa connessione tra personalità e malattia è stata registrata per malattie dell'apparato digerente, malattie cardiache, disturbi della personalità.

In quest'ottica la malattia è intimamente connessa con la psiche dell'individuo.

Parlando quindi di guarigione è bene non confondere la scomparsa del sintomo (allargamento del male), con il processo di Guarigione che implica il recupero di quell'equilibrio di cui abbiamo parlato inizialmente. In questo la concezione della medicina tradizionale cinese è del tutto simile. Ma molte altre arti della guarigione hanno concetti equivalenti, quali l'omeopatia, la bioenergetica.

Wilhelm Reich padre della psicanalisi freudiana strutturò un particolare approccio per risolvere i blocchi energetici, che si generano da esperienze emotive, corrispondenti a determinati blocchi muscolari che si strutturano in una "corazza caratteriale".

La concezione pionieristica di Wilhelm Reich influenzò un certo numero di terapisti che sviluppando un loro metodo si basarono su questa originale intuizione.

Alexander Lowen, Frederick Alexander, Moshe Feldenkrais, Ida Rolf, Judith Aston, Rudolf Laban, con approcci differenti, ma con la stessa finalità e soprattutto partendo dalla stessa concezione terapeutica hanno contribuito a sviluppare una visione olistica della malattia e delle sue dinamiche. Da allora sono stati sviluppati molti metodi con approccio filosofico, psicologico, religioso, corporeo attivo (movimento proprio), corporeo passivo (massaggio e manipolazione).

Tutti questi metodi hanno in comune l'attenzione verso l'aspetto respirazione che riflette lo stato del sistema mente-corpo.

La psiconeuroimmunologia

Mentre in occidente si è intrapreso un lungo percorso che ci ha ricondotto ad una visione unitaria dell'uomo, in Oriente non ci si è mai scostati da questo principio. Filosofie e religione hanno sempre visto l'entità uomo in armonia con se stesso e l'ambiente che lo circonda.

Si constata un abbondante fiorire di letteratura sui risultati clinici delle "ginnastiche cinesi" e del recupero della salute tramite la loro pratica, dal 2000 al 2010 c'è stato un incremento del 900% su pubblicazioni inerenti le evidenze scientifiche delle ginnastiche mediche cinesi.

Ciò che si registra è la mancanza di volontà a distinguere ciò che è sostanziale nella pratica. Sono considerati, infatti, tutti gli stili, tutti i metodi, alcuni semplici altri complicati, taluni statici, altri dinamici. Non si ha chiara evidenza che un metodo sia più efficace degli altri. Si ottengono buoni risultati a condizione di combinare rilassamento, respirazione corretta e un certo grado di esercizio fisico.

Sarebbe opportuna una ricerca più discriminante e oggettiva per dimostrare che gli stimoli di queste pratiche siano particolarmente efficaci terapeuticamente.

Forse la psiconeuroimmunologia sta aprendo una finestra su quest'aspetto. Indagando le relazioni esistenti tra psiche, sistema nervoso e sistema immunitario confermano che le condizioni della mente e quelle della salute vanno di pari passo: il corpo e la mente si influenzano a vicenda.

La connessione è stabilita grazie ai neuropeptidi, molecole sintetizzate in risposta a pensieri ed emozioni. I neuropeptidi scorrono nel corpo, come il qi, portando informazioni *dal* e *al* cervello, al

sistema nervoso e tutte le altre parti del corpo. Legandosi ai loro recettori specifici situati sui diversi tessuti, aiutano a coordinare le attività in tutto il corpo.

Un esempio di quello che accade: quando all'organismo servono più liquidi, un neuropeptide chiamato angiotensina si lega ad una parte del cervello chiamata amigdala. Quando ciò accade, percepiamo il bisogno di bere. Contemporaneamente, l'angiotensina si lega anche a dei recettori specifici dei reni, dicendo loro di conservare i liquidi. E' così che i neuropeptidi legano sensazioni, consapevolezza e fisiologia.

Le sensazioni fanno sintetizzare neuropeptidi specifici, che arrivano ai loro recettori specifici, influenzando il funzionamento del corpo. Sensazioni fisiche come il dolore, la fame, o il profumo di un fiore stimolano la produzione di neuropeptidi, cambiando così il nostro stato d'animo.

L'attività dei neuropeptidi spiega come mai la respirazione ha una tale influenza sullo stato d'animo. Il midollo allungato, che controlla la respirazione, è fittamente costellato di neuropeptidi e di recettori per neuropeptidi. Le emozioni agiscono direttamente sulla respirazione (e sul qi) disturbandola o rendendola più profonda. Viceversa una respirazione corretta può creare uno stato d'animo positivo, una sensazione di sicurezza e di vitalità che genera un robusto flusso di neuropeptidi che interagiscono con tutte le aree del corpo, promuovendo la salute e il benessere.

Ma la scoperta più interessante della psicoimmunologia è che ci sono recettori per neuropeptidi anche sulle cellule immunitarie. Sui monociti, gli anticorpi che riconoscono ed inglobano gli organismi estranei ed aiutano nella riparazione dei tessuti, ci sono recettori per tutti i neuropeptidi. Questo significa che virtualmente qualsiasi emozione o stato d'animo positivo o negativo, ha un'influenza diretta sul sistema immunitario e quindi sulla salute. Quando si è arrabbiati, vengono sintetizzati i neuropeptidi della rabbia, che pervadono tutto il corpo legandosi a milioni di cellule influenzandole. Presto il fegato è arrabbiato, i globuli bianchi sono arrabbiati. Se si tratta di una rabbia malsana, repressa e non liberata, il fegato e gli anticorpi potrebbero essi stessi diventare belligeranti rifiutandosi di fare il loro compito. Se invece ci si sente felici tutte le cellule sono felici.

Questi cambiamenti avvengono repentinamente, non si tratta di fenomeni di causa ed effetto, tutto il sistema si trasforma contemporaneamente.

La mente non è quindi un'entità relegata esclusivamente nel cervello, ma è estesa all'intero corpo. I meridiani, i canali energetici che conducono il qi in tutto il corpo, sono quindi anche le vie con le quali la mente pervade il corpo.