

ISTITUTO RIZA DI MEDICINA PSICOSOMATICA

**SCUOLA DI NATUROPATIA
SEZIONE DI BOLOGNA**

TATTILITA' E MASSAGGIO
UNA PRATICA CENTRATA SULLA PERSONA



Tesi di:
DONATELLA CORNELIO

Anno accademico 2005-2006

Indice

INTRODUZIONE.....	4
LA TATTILITA'	9
IL TATTO	9
LA PELLE: IL CONFINE TRA NOI E IL MONDO	19
LE MANI	31
IL SISTEMA NERVOSO	35
LO STRESS.....	53
“SINDROME DA ADATTAMENTO”	53
IL MASSAGGIO PSICOSOMATICO	61
UNA TECNICA CENTRATA SULLA PERSONA.....	61
I TOCCHI: ASPETTI SIMBOLICI E ANALOGIE DI SENSO	66
IL RESPIRO	75
LA “PRESENZA” DELL’OPERATORE.....	79
IL SILENZIO E LA PAROLA	80
LA MEDITAZIONE COME “PRESENZA”	89
<i>COMMIATO</i>	98
BIBLIOGRAFIA	101

Introduzione

Fuori dal corpo non c'è niente

La prima volta che ho sentito questa frase è stata per me una rivelazione.

Mi sono venute in mente immagini e parole galleggianti: mente, coscienza, esperienza, anima, emozioni...ma una più delle altre si è fatta notare: toccare.

Era come se mi fosse stata data una chiave. Ho avuta per la prima volta chiara la percezione che per me il tatto, o meglio, la tattilità, il toccare, fosse IL senso, la main-street dell'esperienza, la vita stessa e la possibilità della relazione profonda, fondante. Guardo, ascolto, odorò, racconto una storia, immagino, penso i pensieri ma se poi non tocco e mi lascio toccare, se non abbraccio, se non mi lascio accarezzare...se la mia mano non si scioglie e si fa una con la tua, se il palmo dei miei piedi non bacia la terra...se non si fa il silenzio delle parole che non bastano più e gli occhi si chiudono verso l'infinito...e la mente riposa: solo allora, quando la pelle si con-fonde, so che ogni barriera è scomparsa e sono in con-tatto, in presa diretta e non sono più separata: mi riconosco e so che ogni cosa è vera. Il corpo sa, la mano "cura" e "guarisce" le ferite dell'anima e della carne e il corpo gioisce, si ri-genera ogni volta in un eterno atto creativo.

Il tatto è la prima funzione sensoriale a svilupparsi nel feto; possiamo vivere senza il senso del gusto, dell'odorato, senza la vista o l'udito, ma non senza il tatto. La pelle è l'organo di senso più esteso del corpo e, forse, il più importante per lo sviluppo psichico. Sin dall'inizio, sin dentro l'utero materno noi percepiamo e conosciamo il mondo attraverso la nostra pelle: è lì che "le voci" della mamma si fanno mondo: il modo in cui veniamo toccati ed abbracciati diventa lo specchio del nostro universo. Tutto il mondo delle sensazioni, originato dalla pelle, è rielaborato dalla mente e le sensazioni diventano percezioni, immagini, emozioni, sentimenti ma anche sangue, muscoli, cellule, molecole biochimiche. La pelle protegge, contiene, limita e

contemporaneamente permette il contatto con gli altri: accoglie una infinità di stimoli e risposte. Il con-tatto umano fornisce un nutrimento di vitale importanza, è nel contatto fisico che si nota di più la reciprocità simultanea e bidirezionale del nostro contatto con il mondo: non possiamo toccare qualcosa senza esserne toccati, nel medesimo istante preciso, e non possiamo essere toccati senza toccare a nostra volta.

I ritmi biologici del bambino sono già formati nell'utero materno: i cicli del sonno, i flussi ormonali, il battito cardiaco, il ritmo della respirazione, i movimenti in generale; siamo capaci di ascoltare, di vibrare attraverso i suoni e i rumori interni ed esterni, tutto è in sincronia con i ritmi materni. Dopo la nascita la madre ristabilisce questa sincronia continuando ad eseguire movimenti spontaneamente ritmici: cullando e cantando ninna-nanne.

Armonia e ritmo, onde d'amore.

La dolce stimolazione del contatto e del massaggio ha un effetto armonizzante e positivo su tutte le funzioni del corpo e ne promuove la salute, il ben-essere. Con la stimolazione tattile i messaggi positivi comunicati fin dai primi mesi di vita ci mettono in grado di avere più responsabilità, accettazione, consapevolezza e anche chi non ama essere toccato diventa via via più tollerante, si ammorbidisce. Qualunque esperienza vissuta fin dalla prima infanzia continua ad influenzare tutto il resto della nostra vita. Così "un bambino che da piccolo sia stato massaggiato, accarezzato, abbracciato, guardato, da grande avrà a sua volta l'impulso, il desiderio, e la naturalezza di abbracciare e toccare gli altri, in un contesto relazionale molto più ampio ed armonioso".

Massaggiare è un'azione spontanea; per un professionista presuppone una tecnica, diventare abili e competenti è importante e fondamentale ma una volta acquisita, qualsiasi essa sia, ciò che dà valore, senso al toccare è quella naturale empatia che esiste fin dall'inizio tra la madre e il suo cucciolo-d'essere-umano. I maestri della tradizione *shiatsu* ci tramandano una immagine simbolica dell'attitudine e dell'ispirazione che sottende a questa disciplina "l'immagine della mamma che abbraccia il bambino"

Ciascuno di noi porta dentro di sé quest'immagine: ci tocca, ci parla, ci commuove fin nel profondo del cuore. Il massaggio è un abbraccio, ogni tocco attraverso la pelle penetra tutto il corpo: carne, muscoli, ossa, visceri, sangue e ci tocca l'anima.

“Solo la donna ci insegnò ad amare. La radice della vita affonda in lei. La donna è come l'albero che è tutt'uno con il frutto. L'amore della madre è principio e fine di ogni amore.”



Così Gorge Groddeck esprime il suo concetto sulla donna che considera la “signora della civiltà”.

Per Groddeck “l'uomo fu creato animale da preda. Robusto, bello di membra , avido di sangue e ardente in amore generò il suo mondo: il mondo maschile. Il suo compito è finito, l'uomo va tramontando, ma la donna è eterna. Il futuro è della donna. Datele autocoscienza...”

Possiamo tradurre: il futuro è del femminile, nella tenerezza dell'amore che è dentro ciascun essere umano.

In questa luce possiamo comprendere il senso simbolico-sacro del toccare, il primato del “tatto” è in questo toccare e contemporaneamente essere toccati: da pelle a pelle, da mano a cuore.

Chi tocca e chi viene toccato, io e l'altro-da-me fino a con-fondere, annullare il confine tra la mia identità (io-pelle) e quella dell'altro e, allo stesso momento, la mano che tocca tutte le parti del corpo si fa strumento di ri-unificazione: mente-anima, respiro-spirito, materia-corpo.

... Palpò il marmo ansiosamente, con l'olfatto e la vista passati nel tatto. Soppesò i seni. Fece scorrere uno dei suoi palmi, in tondo sul ventre fermandosi col mignolo sul segno dell'ombelico.



Accarezzò la dolce scanalatura della spina dorsale, come per arrovesciare la figura.

Le sue dita cercarono la rotondità dei fianchi, la morbidezza della coscia, la tersezza del petto.

Quel viaggio delle mani gli rinfrescò la memoria recando immagini da molto lontano.

Aveva conosciuto in altri tempi quel contatto.

Con lo stesso movimento circolare aveva alleviato questa caviglia, immobilizzata un giorno dal dolore di una storta.

La materia era diversa, ma le forme erano le stesse ...

Ricordava colei che si faceva grattare la testa per addormentarsi.

E, d'improvviso, mosso da un'imperiosa rimembranza fisica, si mise a fare i gesti del massaggiatore, seguendo il percorso dei muscoli, il rilievo dei tendini, sfregando la schiena dall'interno verso l'esterno, saggiando i pettorali col pollice, picchiando qua e là...

“Il regno di questo mondo”

(Alejo Carpentier)

Credo che noi onoriamo l'arte, la maestria, l'estetica che “dà vita alla pietra” anche perché in qualche modo ci rimette in connessione, in con-tatto, con la nostra innata bellezza, una bellezza che trascende e oltrepassa l'età e tutte le cose che ci succedono, che possono segnare e incidersi anche in maniera

pesante nel corpo e sul corpo: amiamo la vita, insomma, che inevitabilmente “ci tocca”.

L'arte ci ricorda le nostre mani miracolose che conosciamo tanto poco, che usiamo tanto automaticamente, che diamo sempre per scontate, così sensibili che quando tocchiamo veniamo a nostra volta riportati alla vita “in tutti i sensi”, non solo metaforicamente.

Il miracolo delle mani avviene attraverso le superfici così delicate eppure tanto resistenti della pelle e delle dita, dei pollici e dei palmi, in quell'interfaccia super trafficata tra mondo esterno e mondo interno.

*Lascia immutate le mani che ho baciato,
per amore degli antichi amori!*
W. B. Yeats

Il massaggio allora ci appare come un viaggio nella geografia e nella storia, nella memoria: la cronaca di un mondo reale-meraviglioso, di questo regno che chiamiamo corpo.

LA TATTILITA'

IL TATTO

Nel parlare del tatto parliamo di un senso che implica l'intera superficie del corpo umano. Il tatto è connaturato da una specifica corporalità, possiede una sua specifica polivalenza; nel tatto sono presenti diverse manifestazioni, due in particolare tanto specifiche e qualitativamente determinate da avere una loro propria autonomia: il gusto e la sessualità.

Aristotele associa perennemente il gusto al tatto nel senso che con il gusto si sente il dolce e l'amaro, il salato ... e inoltre il caldo e il freddo, il duro e il molle, l'umido e il secco ... le stesse caratteristiche che generalmente attribuiamo al tatto.

Ashley Montague osserva che alla parola "touch" (tatto, contatto, tocco) il dizionario inglese dedica la voce più lunga, ancora più lunga della parola "amare". In realtà, come potrebbe essere l'amore senza contatto?

Il tatto si estende anche a queste dimensioni, sempre presenti: tatto e gusto, tatto e sessualità-eros.

Ciò che contraddistingue l'animale dalle altre specie è la dimensione sensoriale, che caratterizza la forma di vita e di relazione propria del regno animale.

I sensi sono le finestre che l'animale apre sul mondo e proprio questa natura di apertura attiva processi all'interno e all'esterno, stabilisce la possibilità per la relazione con il mondo esterno e, nello stesso tempo, attiva l'attenzione al mondo interno, intimo, all'interiorità.

I diversi sensi ci mettono di fronte alla realtà in modo differenziato. Ciascuno di essi ci dà un tipo di conoscenza che gli altri non ci possono dare e nessuno, da solo, è in grado di riassumere in sé il contributo degli altri.

Ogni senso ha la propria specifica costellazione di caratteristiche in base alle quali costruiamo l'immagine del mondo e diamo a queste immagini un significato che ci consente di elaborare, momento per momento, la nostra collocazione nel mondo. Ciò che conosciamo possiamo conoscerlo solo tramite l'intero ventaglio dei sensi e grazie a quella facoltà mentale che possiamo chiamare "conoscenza".

Per la molteplicità dei sensi tendiamo a pensarli come funzioni separate, eppure in ogni singolo momento, noi facciamo le cose simultaneamente attraverso tutti i nostri sensi: si sovrappongono e si mescolano e si fecondano a vicenda in ogni istante. Questa qualità, questa modalità di percezione è detta *sinestesia*.

È un'esperienza di unità, in quanto il nostro essere non è frammentato in tante funzioni separate e autonome, ed è solo mescolandosi tra loro che i sensi danno forma alla nostra conoscenza del mondo e alla nostra possibilità di relazionarci al mondo, istante per istante.

Il fatto che non ce ne rendiamo conto e diamo tutto ciò per scontato è il frutto, anzi il prezzo, che paghiamo per esserci così tanto scollegati dal nostro corpo e dalla natura in cui esso è immerso fin dall'inizio.

Platone stesso, nel Teeteto, ci dice che è proprio grazie ai sensi che si attiva, necessariamente, un meccanismo psichico che ci permette di avere di fronte "una" realtà, cioè oggetti con un colore, una forma, un odore, uno spessore, un suono ... non come una successione temporale di momenti diversi ma, nel momento stesso in cui osserviamo e percepiamo qualcosa, questo immediatamente ci appare come un intero che ha in sé l'intera ricchezza di riferimenti sensoriali che ce lo rappresentano.

Quando indirizziamo l'attenzione all'osservazione esterna abbiamo la coscienza degli oggetti, se indirizziamo l'attenzione su noi stessi, verso la nostra interiorità, abbiamo la coscienza di noi: la coscienza di sé come soggetto che vede, tocca, sente ...

È una operazione mentale, che ci consente di avere coscienza del mondo. Ma senza la dimensione sensoriale non è data la possibilità di questa operazione mentale. E' ciò che da origine al pensiero riflessivo e al dialogo interiore.

Senza la distinzione, la separazione dualistica operata dalla mente tra interno ed esterno, soggetto e oggetto non è data la coscienza di sé: la coscienza di essere coscienti.

Possiamo dire che la mente è quella funzione, quel senso speciale che attraverso la coscienza di sé dà all'essere umano accesso alla coscienza in sé. E che, quindi corpo e mente non possono essere così separati, per loro intrinseca natura.

Nella nostra cultura occidentale la conoscenza sensibile, la dimensione sensoriale, non ha avuto grande apprezzamento: una volta riconosciuto il dato im-mediato della sensorialità in quanto tale, la filosofia occidentale non ha colto quegli aspetti propri dell'attività sensoriale che è attività di selezione, integrazione, esperienza diretta, al contrario, ha piuttosto enfatizzato l'elemento di passività, di frammentazione in tanti sensi diversi e, fin dalla filosofia greca, ha focalizzato la riflessione su ciascuno di loro e sul loro rapporto reciproco. Così ha determinato la tendenza a organizzarli in una scala di valori, dal più importante al meno importante, secondo i suoi criteri.

Quello che possiamo definire il "razionalismo" del pensiero occidentale, ha giocato un ruolo decisivo, fin da questo momento: nel tentativo di tradurre il mondo che vediamo e tocchiamo in termini concettuali forti = in idee, ha imposto come criterio assoluto quello di poter calcolare, organizzare in modo certo e rigoroso la realtà, enfatizzando la precisione, la proporzione, l'analisi, l'armonia delle forme, l'oggettività, la specializzazione. In questa luce ha condannato tutti quei sensi ritenuti troppo soggettivi e quindi poco misurabili: il tatto, il gusto, l'olfatto.

Tutti noi viviamo in un mondo di immagini e di suoni (rumori) così eccessivo che a volte può diventare l'origine di vere e proprie patologie; così come via via perdiamo il piacere dei sapori e il "fiuto" – non solo in senso metaforico ...

Per tornare al tatto, Aristotele dice più volte che senza il tatto non si danno gli altri sensi e che quindi, il tatto "è prima", fondamento degli altri. Per due ragioni. Ogni corpo animato è almeno capace della tattilità: alcuni animali hanno tutti i sensi, altri solo alcuni, altri uno e uno solo che, allora, è quello necessario, un sine-qua-non: questo uno e necessario è il tatto. Il tatto appartiene a tutti gli esseri animati per necessità perciò è un primo e necessario. È l'unico che può esistere senza gli altri, mentre nessuno degli altri può esistere senza il tatto. In questo senso deve essere "presupposto" e costituire una sorta di primato.

Inoltre, mentre gli altri sensi servono al "meglio" – alla qualità della vita – il tatto è necessario e utile alla vita.

Il tatto/gusto è legato alla nutrizione. Il tatto/sessualità è legato alla riproduzione.

Aristotele (nel De Anima) sottolinea il primato del tatto e ci dice che è il più acuto dei sensi dell'uomo; che è l'unico senso in cui l'essere umano è superiore a tutti gli altri animali ... allora, se i sensi attivano un meccanismo psichico, il tatto, in quanto organo di senso primario che rende l'uomo più intelligente tra gli animali, è quello che attiva di più.

C'è una differenza fondamentale che Aristotele pone tra il tatto e gli altri sensi: tutti hanno bisogno di un "medium" per operare, il tatto – inteso anche come gusto e sessualità – sembra non averlo, anzi a volte proprio non ce l'ha. Cosa Aristotele voglia dire è semplice. Possiamo vedere e ascoltare solo attraverso un mezzo che è l'aria, o l'acqua: se io metto un oggetto a contatto con l'occhio non lo vedo; quindi con il contatto diretto non c'è nessuna sensazione. Ma l'esperienza ci dice che per il tatto così non è. Allora, per Aristotele, il sensorio non può, per coerenza, essere il corpo ma qualcosa che

sta dentro, *vicino al cuore*, e il corpo, che è connaturato al tatto, ne è il medium.

I sensi del tatto percepiscono per contatto diretto: non per l'azione mediatrice di un medium (aria, acqua ...) ma insieme al mezzo stesso, perché il mezzo è il corpo, la totalità della mia corporeità: il mezzo è la carne. Il mezzo è me stesso, così la lingua nel gusto, così gli organi genitali nella sessualità. Il nesso tra tattilità e corporeità è evidente.

Se il mezzo con cui opera la tattilità è l'intero corpo, la sensazione tattile è evidentemente molteplice: posso sentire con la lingua, con la mano, con la spalla con la guancia ... e ogni volta ho una possibilità diversa di attivazione psichica, emotiva.

Il rapporto stretto tra tattilità e corporeità ci permette di percepire l'oggetto nella sua dimensione spaziale tridimensionale; ci introduce alla profondità.

Il suono rinvia all'oggetto che l'ha generato, il colore rinvia ad un oggetto che ha quella qualità, il tatto non rinvia, è in contatto diretto, immediato con l'oggetto tout-court, del quale è difficile cogliere la specificità; perciò possiamo dire che l'oggetto del senso del tatto è polivoco, non oggettivabile immediatamente. A questo proposito Aristotele usa il termine "tattile", proprio per la mancanza di una qualità specifica.

Il tatto e la pelle sono gli organi meno specializzati, nella forma e nella funzione, rispetto agli altri organi rimangono in uno stato embrionale originario.

Proviamo a chiudere gli occhi e prendere un oggetto in mano: facciamo esperienza della tattilità. Le qualità tattili sono molte, ad esempio il caldo, il freddo, il ruvido..., ma sono meno ricche di sfumature. Quando tocchiamo qualcosa intenzionalmente, attiviamo tutta la nostra rete di recettori tattili e la sensazione da "Tattile" si trasforma in "Aptica": *"Quella percezione cioè che comprende tutti quei sotto sistemi sensoriali derivati dal coinvolgimento della pelle, dei muscoli e delle articolazioni"* (A. Grassini).

Nella mano questa sensibilità arriva all'apice.

Se i sensi sono come finestre aperte che mettono in relazione un dentro e un fuori capaci di attivare la coscienza di sé e la coscienza del mondo esterno, il tatto assume una funzione fondante in entrambi i terreni.

Husserl sostiene che il corpo può costituirsi come tale solo nell'ambito tattile. Possiamo immaginare il corpo come tutte le cose, come un oggetto che occupa uno spazio, ma diventa "*corpo proprio*" quando acquista delle sensazioni tattili: la sensazione del dolore, del piacere, cioè quando percepisce delle sensazioni localizzate.

La prima fondamentale sensazione a cui è sottoposto il corpo è la Forza di Gravità che ci testimonia continuamente la nostra corporeità. E' a partire da questa sensazione prima che possiamo dire di esserci: è ciò che ci consente il movimento, la sensazione di resistenza, di fatica, il peso, la postura, senza questo ancoraggio alla terra ogni movimento, ogni gesto perderebbe gran parte del suo significato, tanto scollegato da ogni riferimento corporeo.

E' solo nel tatto, nel gusto e soprattutto nella sessualità che noi scopriamo il corpo come energia, come potenza, come capacità di operare, di agire.

Appena nati cominciamo ad esplorare il corpo, fin nell'utero veniamo impregnati di sensazioni tattili, dopo impariamo via via a localizzarle attraverso il piacere e il dolore e a scoprire, così, il nostro stesso organismo: a definire il nostro stesso essere.

Alla dimensione tattile e corporea Aristotele collega le passioni e il desiderio: l'*orexis*, intesa come la tendenza verso ciò che ci piace.

Nell'*Etica Nicomachea* (l'indagine filosofica sulla virtù, la personalità e la retta via) Aristotele lancia la sfida di "controllare la vita emotiva con l'intelligenza": le passioni quando ben esercitate, hanno una loro saggezza, esse guidano il nostro pensiero, i nostri valori, la nostra stessa sopravvivenza. Il problema non risiede nello stato d'animo in sé, ma "nell'appropriatezza" dell'emozione e della sua espressione.

E' lo spunto filosofico che consente a Daniel Goleman di formulare i suoi studi sull' "*intelligenza emotiva*", quell'attitudine fondamentale che si esprime nella capacità di tenere a freno un impulso, di provare empatia, di gestire le relazioni; che trova le basi neurologiche nelle recenti scoperte della neurobiologia.

Questo per dire che essere in contatto con questo senso ci dà la consapevolezza di quanto la nostra vita emotiva sia collegata alla corporalità, alla materialità di cui la tattilità ci dà continuamente testimonianza.

E' possibile stabilire un primato del tatto?

Certo non avrebbe senso se questo implicasse sminuire gli altri sensi, tuttavia la tattilità merita una rilevanza a partire dal fatto che la complessità propria della sensazione tattile e la sua ricchezza consentono, tra le altre, una specializzazione fondamentale per lo sviluppo cognitivo: la mano.

La liberazione della mano ci ha resi più *intelligenti*, osserva Aristotele, perché ha migliorato il nostro rapporto con il mondo e ha creato le condizioni per lo sviluppo del nostro "senso interno".

Le mani sono lo strumento più comodo e flessibile dell'essere umano, ciò che lo differenzia dagli altri animali.

Con la mano diventa significativo un certo rapporto col mondo che è il rapporto con l'altro: un rapporto di corpi.

Adesso con il tatto-tattilità posso sentire l'altro, posso toccarlo ed essere toccato. E' vero che le sensazioni tattili non possono essere facilmente misurate, oggettivate, condivise o comunicabili e, perciò concettualizzate e idealizzate, è vero altresì che possono essere semplicemente vissute.

Eros è tattilità, contatto diretto, vive di tatto e di oralità: tatto/gusto/sessualità: con la mano tocco il seno che mi nutre ed erotizzo il corpo nella sua unità psico-fisica-emozionale.

Il rito del toccare è qualcosa che appartiene a tutta la specie animale ma è nell'essere umano che si specializza, arriva all'apice.

Pensiamo agli scimpanzé di una stessa tribù: nel momento del terrore, per non sentirsi soli, per rassicurarsi della presenza dell'altro e sapere che-è con-te, allargano la mano e continuamente gridano e picchiano il palmo sul palmo dell'altro. Le mie gatte si annusano a distanza, poi allungano le zampe e si toccano, con la lingua si massaggiano fino a cadere addormentate abbracciate.

Il rito del toccare è così importante perché invade il mio corpo e io ti lascio invadere il mio corpo: ti ri-conosco come parte di me.

C'è una dimensione che è totalmente mia e con questi reciproci contatti io ti metto a disposizione il mio spazio perché ho fiducia in te, mi apro alla relazione. E' difficile con le parole esprimere questo processo in maniera così evidente ed im-mediata.

G.L. Nancy nel suo libro "Noli me tangere" mette in relazione proprio "non toccarmi" con "non parlarmi". Non parlarmi può voler dire una molteplicità di cose e va in qualche modo contestualizzata: può voler dire "taci perché ho da fare altro; non hai cose interessanti da dire; non voglio avere rapporti con te....." con tante sfumature diverse dalle più banali alle più drammatiche.

"Non mi toccare" esprime un contesto preciso, molto più profondo, implica necessariamente un registro di allerta di fronte ad un pericolo: di essere invasi, feriti, metaforicamente o no, comunque implica questo aspetto: non ci lasciamo toccare dal primo venuto, non da chiunque, tendiamo a proteggere il nostro spazio, la nostra intimità.

Nella vita di ogni giorno siamo continuamente toccati: in tram, metropolitana, nelle resse nei luoghi pubblici, al lavoro (quante volte diciamo e ci sentiamo dire "mi scusi"), sono spesso situazioni di disagio, di stress che tendiamo a sottovalutare o a non dare loro la giusta importanza, (neppure ce ne rendiamo conto) come cause di mal-essere.

La parola contatto ha la stessa radice di *contagio* (*cum*, insieme e *tangere*, toccare), il cui significato nel linguaggio contemporaneo, descrive la

trasmissione di entità intangibili: virus, batteri, e condizioni psichiche: emozioni indesiderate.

La paura del contagio si esprime, ad esempio, nella relazione medico-paziente, nell'usanza di indossare sopra agli abiti il camice bianco. Questa "doppia pelle" nasce dall'esigenza di evitare il contagio fisico della malattia e quello metaforico con il dolore e la sofferenza altrui. Il paziente affida il corpo nudo, se stesso, la propria vita, al medico, e nel suo vissuto questa "pelle bianca", gli consente di spersonalizzare l'interazione con la figura terapeutica e con la malattia stessa.

La paura del contatto-contagio inibisce e limita la possibilità di scambi sensoriali ed emozionali, la relazione con gli altri e con il mondo.

Ciascuno di noi ha esperienza di situazioni in cui nessuna parola vale, non solo perché la commozione ci chiude la gola, ma perché il linguaggio delle parole non basta per esprimere quello che vorremmo. E, allora, nel silenzio delle parole il gesto dice quello che la parola non può: è un abbraccio, la mano nella mano, una mano sulla spalla... una carezza, un bacio... Il contatto fisico può comunicare perché è nella memoria del corpo, non è inflazionato come le parole che a volte finiscono per perdere il senso, lo riserviamo a situazioni speciali, ne siamo più consapevoli, ci tocca.

La tattilità non è un senso facilmente comunicabile ma è fortemente comunicante. Non tocchiamo insieme lo stesso oggetto con la stessa sensazione, non mangiamo lo stesso cibo con lo stesso gusto, ma ci leghiamo e ci connettiamo attraverso il tatto: col cibo, col sesso, in "certe" situazioni, con "certe" regole.

Possiamo leggere il rapporto tra individui anche rispetto alle "regole tattili" che sono diverse da comunità a comunità, da un'epoca all'altra, da una cultura ad un'altra e che sono, comunque, codici di comportamento (tabù) interpretabili, veri e propri linguaggi.

Aristotele stesso, mentre esalta il primato della tattilità ne stabilisce la condanna più feroce; una condanna che nasce proprio da quella funzione tipica del tatto così tanto valorizzata, cioè il tatto connaturato alla corporalità, alla materialità: alla carne.

Il tatto è il corpo animalesco, la parte animale dell'essere umano, la parte non umana: gli istinti; laddove l'umano viene identificato con le sue qualità superiori: la mente, le idee e i sensi della vista e dell'udito, sensi evoluti, della distanza, oggettivabili, misurabili, controllabili.

I piaceri legati alla tattilità sono "servili e bestiali", dice Aristotele, e quando parla dell'*Incontinenza*, parla proprio del gusto e del sesso e condanna i piaceri, le passioni del tatto: cibi, bevande, eros; con la distinzione di altri piaceri tattili "superiori" in qualche modo accettabili.

Questa ambivalenza, tipica del mondo greco, che a prima vista può sembrare paradossale o contraddittoria, possiamo invece leggerla come una ricchezza di approcci possibili, ma, è per questa via, che la svalutazione dei sensi e la condanna del tatto, della corporeità, del sesso come tabù, entra nel mondo cristiano e nella cultura dell'occidente.

Nel pensiero cristiano. questa ricchezza di approcci, nel tempo si unilaterizza e si assolutizza, le "idee chiare e distinte" (corpo e anima) di Descartes sono già in incubazione, anche se ci vorranno ancora diversi secoli perché vedano la luce.

Ripartire dai sensi, dunque, e per questa via tornare alla riscoperta del corpo, un corpo che trova nella tattilità, nella qualità propriocettiva (= percezione propria di se stessi) dell'esperienza sensoriale il suo fondamento, il suo elemento fondante per il rapporto con se stessi, con la natura, con gli altri esseri e con il mistero del sacro. Ritornare al corpo come la nostra natura di esseri unitari e al tempo stesso complessi, relativi, limitati.

Citando Spinoza: "*non posso immaginare una condizione della mia mente che non sia associata ad uno stato del mio corpo*".

LA PELLE: IL CONFINE TRA NOI E IL MONDO

Ciascuno di noi è un microscopico sistema cellulare e la pelle è qualcosa che riesce a tenere tutto insieme.

Paracelo chiama la pelle “il mantello regale della persona”.

L'incarnato della pelle è espressione dell'essere in-carnato dell' umano.

Straordinariamente sottile raggiunge la parte più intima del nostro essere. La pelle racconta la nostra storia, l'espressione del volto parla di noi e di che cosa abbiamo dentro: è la manifestazione del divino che è in noi nello sguardo, in un sorriso.

La pelle è il sistema nervoso esterno dell'organismo, insieme al sistema nervoso centrale deriva dal più esterno dei tre foglietti embrionali: l'ectoderma. L'ectoderma costituisce la superficie generale che ricopre l'embrione. Tutti i sensi si formano da questo foglietto cutaneo. Da un punto di vista filogenetico, una progressiva differenziazione evolutiva ha prodotto la generazione di organi percettivi specializzati quali gli occhi, le orecchie, il naso i quali modalizzano questa prima forma di contatto con il mondo. Le modalità sensoriali costituiscono un tessuto sinestesico caratteristico della nostra forma di vita che trova un suo fondamento in una comune origine filo e ontogenetica, in un tessuto vero e proprio: la pelle.

I sensi insieme al linguaggio rappresentano, in primo luogo, forme di contatto con il mondo.

Fin dai tempi in cui le primordiali acque oceaniche cominciarono a popolarsi di vita, la pelle è stata fondamentale per la sopravvivenza. Con il tempo le fragili membrane si sono trasformate nelle più ingegnose forme di pelle. Solo una creatura ha perso le squame, le piume, la pelliccia, acquistando l'incredibile flessibilità della pelle umana; si è sviluppata come una straordinaria arma per la sopravvivenza e ha finito per trasformarsi in qualcosa di più: una tela molto intima, ricca di significati.

Le impronte digitali dei piedi e delle mani affermano “questa è la mia pelle ed è unica al mondo: sono io”.

La pelle di ognuno di noi è un vero prodigio anatomico. In superficie presenta un duro strato corneo semipermeabile che ci protegge dagli invasori esterni e nello stesso tempo ci consumiamo spargendo all'esterno milioni di particelle di pelle morta ogni minuto.

Basta però osservare sotto ogni poro per renderci conto di quanto sia viva la pelle. Una selva di cellule in incessante attività nello strato epidermico superiore: chilometri di vasi sanguigni che portano nutrimento, una rete di fibre che ci rendono uniti, milioni di ghiandole sudorifere che ci tengono freschi, e in mezzo a tutto questo milioni di nervi straordinariamente sensibili. Senza la pelle la vita non sarebbe possibile ma, nello stesso tempo, la rende al quanto complicata.

La pelle è *selettiva*, è un filtro: lascia passare tossine e non si lascia penetrare da corpi estranei; se la pelle definisce il mio essere, la mia identità corporea, per analogia possiamo parlare di “*pelle psichica*”, la quale, più sarà selettiva meno ci lasceremo invadere da emozioni violente, più la mia pelle psichica sarà permeabile più la mia identità, il mio “io” sarà fragile, indifeso, sensibile alle aggressioni esterne: allo stress.

Si arrossirebbe così tanto se la pelle non fosse legata ad argomenti di grande importanza quali: bellezza, invecchiamento, colore, sesso? E, inoltre, emozioni quali: pudore, vergogna, timidezza, rabbia...e ancora istinti, pulsioni e quante cosa ancora!

La pelle, come espressione di emozioni è paragonabile solo all'occhio. L'organo esterno esprime sentimenti e sensazioni interne. Numerosi sono i modi di dire collegati alla pelle come mezzo di comunicazione: “avere i nervi a fior di pelle; non stare nella pelle; amici per la pelle; antipatia o simpatia ‘a pelle’...”

Infiammazioni, ascessi, “eruzioni cutanee” possono essere considerate un tentativo dell’organismo di eliminare sostanze estranee tossiche e, contestualmente, il prorompere all’esterno di nuovi moti dell’animo, come ad esempio, nel caso delle malattie esantematiche infantili che si presentano sempre in concomitanza ad una chiara spinta evolutiva del bambino.

Se la manifestazione cutanea viene bloccata, e non se ne riconosce la funzione “psichica”, la malattia viene spinta verso l’interno con conseguenze sempre più gravi.

Ogni tipo di pelle umana racconta la storia di un viaggio antico. Da un punto di vista anatomico l’umanità contemporanea è in viaggio da 120.000 anni e siccome ha attraversato molti territori l’essere umano si è sottoposto a molteplici mutamenti biologici e culturali, alcuni dei più interessanti sono stati quelli relativi alla pelle.

Se si pensa ai primi ominidi o ai loro discendenti si capisce che hanno dovuto affrontare grandi sfide ambientali e l’evoluzione della pelle può essere uno degli elementi di questi importanti adattamenti. Dietro ogni tipo di pelle si nasconde una strategia per affrontare il calore penetrante della savana.

Tra le 193 specie di primati esistenti sulla terra solo quella umana è priva di pelo. Allo stato fetale ne sono sprovviste anche le altre scimmie, ma questa caratteristica permane solo nella nostra specie. La nudità non consiste solo nella quasi totale assenza di peli ma soprattutto nell’aumento delle ghiandole sudorifere e dello strato di grasso sottocutaneo.

Secondo E. Eibesfeldt sarebbero queste due proprietà che ci permetterebbero di compensare in resistenza quello che la stazione eretta ci sottrae in termini di velocità: è ciò che consente ai Boscimani di catturare animali scattanti come le antilopi per sfinimento.

Ad esempio, i babbuini conservano la loro energia sotto il sole cocente perché la spessa pelliccia blocca la sudorazione: il troppo movimento per procurarsi il cibo potrebbe provocare un surriscaldamento letale in quell’ambiente.

Quando gli ominidi cominciarono a camminare eretti, essere simile ai babbuini non poteva più essere utile e, nel corso di milioni di anni, i nostri antenati hanno gradualmente perso lo spesso mantello di peli e sviluppato un ingegnoso sistema per evitare il surriscaldamento.

Si può vederlo oggi sulla nostra pelle. Siamo ancora coperti di peli – una media di 5 milioni di follicoli – ma è più una peluria che una pelliccia. Il pelo si è assottigliato, le ghiandole sudorifere si sono moltiplicate e la nostra pelle ha subito una tale evoluzione che possiamo disperdere calore più velocemente di qualsiasi altro mammifero.

È stata una rivoluzione biologica che ci ha permesso di lasciare il rifugio della foresta per andare a popolare il pianeta: non più un ambiente circoscritto che necessita di un'alta specializzazione (piume, squame, pelliccia...) ma una pelle nuda, plastica, adattabile, aperta al mondo.

Tutto questo grazie al miracolo del *sudore*.

Nell'epidermide i vasi sanguigni si contraggono e si dilatano per regolare la temperatura, ghiandole sudorifere a spirale rilasciano sudore (tossine) e sali in superficie dove l'evaporazione permette un raffreddamento del corpo in pochi secondi; perfino i polpastrelli nascondono milioni di ghiandole sudorifere in superficie. La pelle è sempre attiva nel disperdere continuamente sudore evitando così il surriscaldamento..

Stazione eretta e *nudità* costituiscono un binomio decisivo perché sono due elementi di genericità fondamentali per un corpo non più confinato a terra e nello stesso tempo in grado di percorrere lunghe distanze: una mancata specializzazione che si manifesta nella plasticità corporea.

Alla nudità è direttamente collegato il concetto di *neotenia*, cioè quella qualità che consiste nel ritenere in età adulta caratteristiche tipiche della condizione embrionale del genere biologico della specie d'appartenenza.

La neotenia è comune anche ad altre specie animali, ma lo stesso Desmond Morris ad esempio, concentra la sua attenzione su una caratteristica neotenuca

particolarmente importante: la nudità del corpo umano e il carattere neotenico del nostro sviluppo, una sorta di “*infanzia cronica*”.

Ad una nascita precoce del piccolo umano dovuta ad un “problema” anatomico (ossia, la grandezza del cranio rispetto al canale utero-vaginale della femmina) corrisponde un processo di sviluppo cerebrale e anatomico che prosegue fino a circa 23 anni: una tendenza alla gioventù che si esprime nella fretta di nascere e nella resistenza all’*invecchiamento*.

Questo carattere “ultraneotenico” si esprime, inoltre, nella predilezione umana percettiva ed emotiva per forme neoteniche, nel senso di una predisposizione innata per morfologie corporee particolari: una testa grande e rotonda un corpo proporzionalmente più piccolo, occhi grandi e fronte bombata. Questi caratteri costituiscono le coordinate di affezione primitiva ai piccoli della nostra specie. Del resto lo sanno bene le industrie pubblicitarie, di bambole e di fumetti!

Il carattere ultraneotenico inoltre, rivela un secondo aspetto complementare ad esso che Morris definisce “*neofilia*”: amore per il nuovo.

Neotenia e neofilia hanno conseguenze decisive per la nostra forma di vita perché incarnano entrambe la necessità di una estrema intimità corporea e sociale – dove natura e cultura diventano inscindibili e complementari.

Il bisogno di intimità emerge nelle cure parentali e nelle cure sessuali – carezze, sfioramenti, baci, non un semplice atto sessuale finalizzato alla procreazione.

“L’infante umano è un unico grande invito all’intimità”.

La sua conformazione corporea sollecita cure indispensabili per un essere che per molto tempo non può sopravvivere da solo. La nascita precoce, che costituisce una necessità anatomica, diventa una “virtù”: l’intrinseca socialità dell’essere umano dipende dall’impossibilità di fare altrimenti, pena la sopravvivenza della specie; una “bontà naturale”, possiamo dire, indispensabile alla vita.

L’allattamento al seno e il contatto con i genitori - o chi per loro- costituiscono forme di intimità fisiologica necessarie per lo sviluppo e il nutrimento del

piccolo che, allo stesso tempo, assumono un valore sociale fondante, in quanto contribuiscono a saldare rapporti umani duraturi.

Neotenia e neofilia sono processi che danno forma ad una specie nella quale i “cuccioli” particolarmente indifesi sono presi in cura da adulti di una specie particolarmente attratta dai propri piccoli.

Le cure parentali, così come i forti legami sociali, costituiscono un presupposto per il linguaggio verbale, indispensabile per esseri che solo stando insieme hanno qualche possibilità di sopravvivere.

Per l'essere umano che nasce sprovvisto di difese naturali, di istinti forti e di una forte specializzazione, sopravvivere e avere una identità individuale diventano un “compito evolutivo” e, in questo contesto, il linguaggio verbale consente di superare quell'insufficienza biologica che i nostri corpi ci testimoniano.

Il contatto con i neonati, specialmente quelli nati prematuri come vedremo poi, è essenziale. Un neonato piange perché vuole essere toccato, accarezzato, stretto a sé. I neonati che non vengono toccati hanno difficoltà nel crescere e irrobustirsi, si ammalano più facilmente e rischiano anche di morire. Il contatto fisico può rappresentare la strada per la sopravvivenza di bambini nati prematuri. Non solo, anche gli anziani soffrono per la mancanza di contatto fisico; in una società come la nostra che esaspera il mito della bellezza e della giovinezza, del corpo perfetto, dove il toccare assume immediatamente una valenza sessuale, l'anziano non gode di molte occasioni di contatto fisico.

La dottoressa americana T. Fields, ha sperimentato una propria intuizione: l'incontro della pelle ai due estremi dell'esperienza umana. Ha chiamato alcuni volontari anziani per massaggiare neonati prematuri. Una attività salvavita che viene ripetuta tre volte al giorno. Quando questo avviene i neonati prematuri più irrequieti e irritabili smettono di piangere.

Dagli studi è emerso che questi bambini acquistano il 49% di peso in più dei bambini che non vengono massaggiati, lasciano l'ospedale 6 giorni prima e

continuano a mostrare un aumento di peso fino ad un anno di vita. Un beneficio analogo succede alla persona che pratica il massaggio: il livello di depressione regredisce, così come aumenta la resistenza ad ammalarsi.

La presenza di una persona amica può ridurre l'ansia e diminuire la sofferenza fisiologica. *L'effetto confortante* ha dimostrato non solo di ridurre la frequenza cardiaca e la pressione del sangue, ma anche la secrezione di acidi grassi che possono ostruire le arterie. Inoltre produce un effetto calmante sulla zona posteriore dell'ipotalamo, l'area del sistema limbico con numerose connessioni con l'amigdala (l'archivio della memoria emozionale). Il contatto inibisce l'attività del sistema limbico abbassando la velocità di secrezione dell'acetilcolina, del cortisolo, e delle catecolamine, tutte sostanze chimiche attive sul sistema nervoso e che inducono una accelerazione dell'attività respiratoria, un aumento della frequenza cardiaca e altri segni fisiologici di stress. Tutto attraverso la pelle!

Il cervello e la pelle sono strettamente collegati fin dai primi momenti di vita. Il tatto è uno dei primi sensi che si sviluppano fin dentro l'utero materno: il bimbo riesce a portare la mano alla bocca usando il tatto. Lo stimolo parte dalle fibre nervose che si trovano immediatamente sotto la superficie della pelle.

Il bacio, ad esempio, è in larga misura territorio dei corpuscoli di Meissner, di cui le labbra ne sono piene.

Spesso i nervi reagiscono come un'orchestra mettendosi in moto tutti insieme per decifrare il mondo che ci circonda. Senza il tatto, o meglio, senza la tattilità, intesa come sensibilità corporea, non potremmo muoverci, reagire o sentire una carezza: la via del tatto ci conduce in una dimensione dove in un unico momento stanno racchiuse emozioni, immagini, molecole biochimiche.

La pelle gioca un ruolo fondamentale nell'attrazione sessuale non solo attraverso il contatto, ma, ancora prima che questo avvenga, attraverso la chimica.

La pelle funziona come un vero e proprio organo sessuale. Produce sostanze chimiche che, quando vengono rilasciate nell'ambiente, possono modificare la

percezione che gli altri hanno di noi. Il fenomeno dell'attrazione sfugge, in gran parte, al nostro controllo razionale e queste sostanze hanno un effetto rilevante nell'accoppiamento umano. I *feromoni* sono sostanze chimiche prodotte da alcune ghiandole speciali che si trovano precisamente nelle ascelle e all'inguine – zone ancora ricoperte dai peli!

I feromoni hanno un ruolo fondamentale nell'accoppiamento e nella selezione sessuale negli animali e semplici studi dimostrano quanto influenzino sia lo stato d'animo che la valutazione nella scelta dell'altro sesso anche negli esseri umani; malgrado l'abuso di deodoranti e profumi e l'inquinamento atmosferico abbiano contribuito non poco a che l'olfatto sia uno dei sensi più penalizzati nelle società industriali.

Nel momento in cui la superficie viene ferita la pelle reagisce per impedire che i batteri entrino. Il sangue si coagula e prende il via una sovrapproduzione di cellule epidermiche, le cellule dai bordi della ferita confluiscono verso il centro moltiplicandosi fino a ristabilire lo spessore normale della pelle: il processo di *cicatizzazione* è forse il compito più stupefacente della pelle.

A volte non riesce così perfettamente e succede che la cicatrice rimanga visibile: una ferita che lascia il segno, un passato che si fa presente, la pelle che diventa la trama intima di un dipinto non sempre piacevole da osservare, da nascondere, da rimuovere, da “scotomizzare”; altre volte da esibire come una medaglia al valore.

Con il tempo la nostra pelle comincia a mostrare alcuni segni.

Le fibre di collagene un tempo flessibili come un elastico si sovraccaricano di tessuto connettivo: perdono di vitalità, la pelle comincia ad afflosciarsi, compaiono le rughe testimoni della vita che abbiamo vissuto, delle gioie e dei dolori, tutto ciò che abbiamo incontrato nella vita è impresso nelle rughe del nostro volto, delle nostre mani, della nostra pelle.

La pelle può rappresentare una barriera di pregiudizi e conflitti a volte devastanti a causa del suo *colore*.

“Pellerossa, musì gialli, visi pallidi, sporchi negri”...e allora i bianchi si abbronzano e i neri si schiariscono: apparire per essere!

Milioni di anni fa, quando i primi uomini cominciarono a perdere il pelo diventarono più sensibili ai raggi UVA.

Non è salutare avere una pelle chiara, glabra e con una sudorazione abbondante sotto il sole equatoriale. Per questo la pelle ha dovuto subire alcuni mutamenti nel proteggersi dai raggi ultravioletti, ha dovuto cioè rinforzare la presenza di una antica risorsa evolutiva: la *melanina*.

La *melanina* è una molecola prodotta da speciali cellule di pigmentazione della pelle simili a piccole stelle marine con le punte flessibili che, stimolate dalla luce del sole, manovrano le estremità come pompe di benzina immettendo melanina nelle cellule cutanee vicine. Quando queste cellule migrano in superficie proteggono il corpo per mezzo di piccoli scudi di melanina: più melanina c'è maggiore è la protezione e il colore della pelle è più scuro con una infinita varietà di gradazioni.

Se osserviamo il livello dei raggi ultravioletti presenti su tutta la superficie terrestre, ci accorgiamo che nell'emisfero settentrionale ci sono enormi aree che ricevono pochissimi raggi ultravioletti durante il corso dell'anno, al contrario, le zone vicino all'equatore ricevono molti più raggi UVA rispetto alle zone via via più vicine ai poli.

Nel tempo generazioni di esseri umani sono migrate dall'Africa verso le regioni con meno radiazioni e la pelle si è schiarita perché non aveva più bisogno di proteggersi dal sole. Il colore è semplicemente un perfetto adattamento all'ambiente in cui siamo immersi.

E' la Madre Terra che possiamo vedere riflessa nell'incredibile varietà delle sfumature della pelle umana.

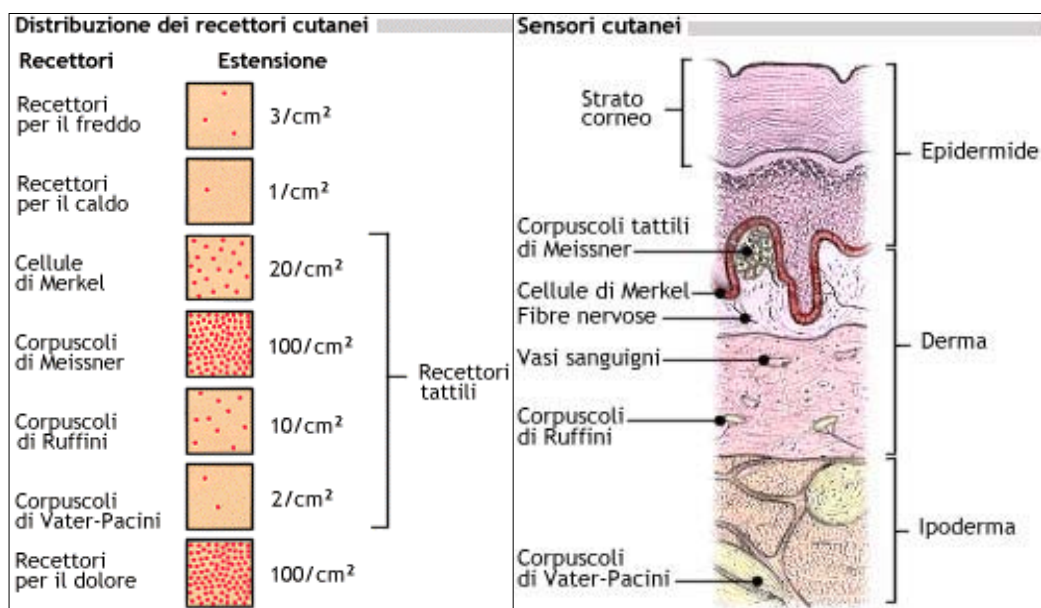
Aspetti anatomici

La pelle è particolarmente sensibile a ogni forma di contatto. L'uomo può distinguere empiricamente sensazioni tattili di diversa natura, come il caldo, il freddo, la pressione e il dolore grazie a varie specie di organi terminali, attraverso i quali i diversi stimoli si ricollegano per formare le sensazioni.

Al tatto spetta il compito di verificare la forza e la velocità della presa e di regolare conseguentemente la contrazione muscolare.

Una serie di sensori specializzati (recettori) traduce i diversi tipi di pressione e contatto in potenziali d'azione afferenti.

Su ogni centimetro quadrato di pelle si trovano mediamente circa 130 recettori tattili: i recettori per il freddo, per il caldo, per il dolore e le cellule di Merkel, di Meissner, di Ruffini e di Vater-Pacini.



Le **cellule di Merkel** sono i più semplici sensori di tatto localizzati nello strato basale dell'epidermide.

Queste grosse cellule, molto ricche di mitocondri, trasmettono gli impulsi che ricevono alle sinapsi con una singola fibra nervosa, in modo che solamente l'eccitazione contemporanea di più cellule di Merkel adiacenti venga trasmessa come segnale al midollo spinale (convergenza di segnali).

Le cellule di Merkel sono definite anche *sensori proporzionali* (sensori P), vale a dire che essi trasformano una pressione doppia sulla cute in circa un numero doppio di potenziali d'azione al secondo.

In poche parole esse registrano semplicemente la **pressione** esercitata sulla cute (sensori P).

Proprio al confine fra epidermide e derma sono situati i **corpuscoli tattili di Meissner**.

E' possibile immaginare un corpuscolo di Meissner come una colonna di circa una decina di cellule cuneiformi, la cui base allargata è volta verso l'esterno. Fra le cellule decorre tortuosamente una fibra nervosa afferente. Infatti i corpuscoli di Meissner vengono utilizzati per afferrare con precisione oggetti di piccole dimensioni.

A differenza delle cellule di Merkel, i corpuscoli di Meissner non reagiscono a una pressione persistente, ma solo a variazioni di pressione: quanto più rapidamente varia la pressione, tanto più intensamente scarica la fibra nervosa (*sensori differenziali* o sensori D). In poche parole i corpuscoli di Meissner rispondono in modo particolarmente intenso alle **variazioni di pressione** sulla cute, ma reagiscono poco se questa rimane costante.

I **corpuscoli di Ruffini** sono situati nella profondità del derma. Essi sono ammassi cellulari appiattiti, circondati da un rivestimento connettivale, e contengono un fitto groviglio di fibre nervose afferenti, dotate di numerose giunzioni. Essi somigliano in questo agli organi muscolo-tendinei di Golgi, con i quali hanno anche in comune la funzione principale: la misurazione della tensione nel tessuto. I corpuscoli di Ruffini non sono né sensori proporzionali (come le cellule di Merkel) né sensori differenziali (come

i corpuscoli di Meissner). Essi reagiscono maggiormente agli stimoli veloci che a quelli lenti, ma non si adattano mai completamente. In poche parole i corpuscoli di Ruffini misurano la tensione del derma e sono ancora più sensibili alle **variazioni di tensione**.

Ancora più in profondità rispetto ai corpuscoli di Ruffini, precisamente nel tessuto adiposo ipodermico, è possibile notare, già a occhio nudo, i **corpuscoli di Vater-Pacini** (corpuscoli lamellari), delle dimensioni di 1- 4 mm.

Ciascun corpuscolo è composto da un guscio contenente fino a 60 strati di cellule appiattite che circondano una grossa terminazione nervosa centrale. Essa scarica solo all'inizio e al termine di una sollecitazione pressoria via via crescente (*sensori di accelerazione* o sensori PC). Per tale ragione i corpuscoli sono particolarmente sensibili alle vibrazioni, in cui direzione e velocità dello stimolo variano continuamente. Le lamelle, quindi, trasformano in modo meccanico la pressione in accelerazione. In poche parole i corpuscoli di Vater-Pacini sono sensori puri per le **vibrazioni**: rispondono solo a stimoli tattili che variano rapidamente, ma non a una pressione costante.

I **recettori per il caldo e per il freddo** sono terminazioni nervose libere nella cute che microscopicamente non si distinguono dai recettori per il dolore. Infatti la maggior parte delle terminazioni nervose libere agisce da sensori per il dolore e, solo in alcuni casi, come termorecettori.

LE MANI

*“Anche gli dei hanno sete di agire!
ma non hanno altre mani che le nostre”*

Blanche Merz

Nei Veda è scritto:

“Esperta , abile, col potere divino di guarigione è la nostra mano destra che toglie i blocchi col libero fluire della gioia; e ancora più potente è la mano sinistra che ha avuto la grazia divina con tutte le qualità medicinali dell’Universo. Il suo fausto tocco di guarigione dona pace, armonia benessere, opulenza gioia e liberazione dalle condizioni tossiche della materia: nascita, morte, vecchiaia, malattia. Le nostre mani guaritrici che deduplicano la guarigione con le dita e con la lingua che precede la voce la quale con potenza afferma e dà forza alla guarigione, con questi due guaritori di malattia - le mani e la voce - noi tocchiamo te con un dolce tocco di guarigione d’amore” (Atharva Veda, 4,13.6-7)

Con le mani si attua e si sviluppa qualsiasi opera: l’intenzione del pensiero si qualifica attraverso le mani. La scrittura è parola messa in atto tramite la mano.

Nella tradizione ebraica, la mano *yad* è legata alla conoscenza, e *yada* vuol dire anche “io amo”. Nella Cabala la mano sinistra è legata alla giustizia, la destra alla misericordia.

In Cina la mano destra corrisponde all’azione, la sinistra al non agire = *wu wei*, alla saggezza = *Tao-te ching*.

Il numero 10, in molte tradizioni, è simbolo di unità: le due mani giunte, come nella preghiera, ricompongono con le dieci dita questa unità carica di potenza.

Nella Mano di Fatima, che i musulmani indossano come ornamento, si ritrova questo simbolo di potenza protettrice.

Nel Cristianesimo la figura del Cristo dalle lunghe mani intende significare “l'uomo che conosce” e attraverso il tocco delle mani vivifica.

Soltanto l'essere umano possiede un organo così perfezionato, e grazie a ciò, pur essendo l'essere più debole per le sue naturali difese, come abbiamo visto, ha potuto diventare il dominatore della natura.

La mano è stata il primo strumento tecnico: fionda per lanciare sassi, coppa per bere, ventaglio per rinfrescarsi, posata per mangiare. La mano è l'unità di misura del mondo: il pollice, la spanna, il sistema metrico decimale... le braccia avvicinano e allontanano, la mano afferra e respinge tutte le cose del mondo.

Con le mani preghiamo, promettiamo, minacciamo, benediciamo, imprechiamo, salutiamo. Esprimiamo apprensione, dubbio, gioia, entusiasmo, dolore. Non esiste nessuna emozione dell'anima e dello spirito alla quale la mano non partecipi. La mano accarezza.

Per la sua configurazione e sensibilità può prolungarsi con l'aiuto degli strumenti che afferra: pensiamo al bastoncino per i ciechi.

Nella tradizione Biblica la mano è paragonata all'occhio: la mano vede. Anche i non vedenti leggono con i polpastrelli delle dita della mano grazie al sistema Braille. Le persone sordomute comunicano con il linguaggio gestuale delle mani; è semplice capire quanto esse siano legate alla conoscenza e alla visione. Alla relazione.

Tutti siamo stati bambini e non c'era miglior cura che il bacio della mamma sul ginocchio sbucciato, o la sua mano sulla pancia, sulla fronte, una sua carezza: bastava quel suo atto che esprimeva “cura” verso di noi per stare meglio. Ci

dava la fiducia che prima o poi sarebbe passato; quella fiducia che spesso viene a mancare quando stiamo male.

Toccare in questo modo dà sollievo, conforto, allevia la tensione, i nervi tesi si rilasciano e si sciolgono i muscoli che ostacolano il fluire dell'energia che, una volta liberata, riporta lo stato di armonia e di benessere. Sono gesti comuni, antichi, che le mani conoscono da sole.

Con i bambini ci sentiamo più liberi di manifestare questa nostra tendenza innata a toccare quelle parti del corpo che accusano dolore o tensione, o semplicemente desiderio di essere toccate; il massaggio, anche se fatto da un professionista, può esprimere questa attitudine di conforto e la persona sente di sentirsi amata, desiderata, accolta e acquista fiducia nelle sue qualità.

La forma delle cose è stata spesso usata per simbolizzare concetti più ampi ed è per questo che la mano umana – le linee sul palmo, la forma delle dita, il colore, la consistenza delle unghie – è sempre stata usata per scoprire la natura dell'individuo cui appartiene.

Le impronte delle mani, impresse nelle grotte primitive sparse in ogni parte del mondo, ci testimoniano le mani come *sigilli*: è il ritratto dell'uomo e l'espressione del suo destino.

La chiromanzia è nata in Oriente, forse in India e da qui è passata in Persia, in Cina, in Egitto e poi attraverso la Grecia a Roma.

Lo stesso Aristotele la codifica come disciplina; Plinio il Vecchio ne dà testimonianza. Fu perseguitata dalla Chiesa e per secoli è rimasta viva presso i popoli nomadi.

E' la zingara che legge le linee la mano e ne interpreta i presagi: il destino!

Il nostro destino ce lo portiamo addosso, inciso sulla pelle dove si riflettono, come dicono i Cinesi, "*i graffiti del cielo*"; gli stessi che secondo la Bibbia, Dio pose nelle mani degli uomini proprio per aiutarli a decodificare i suoi disegni.

Ma come l'Universo è in continuo mutamento e trasformazione, il destino non è mai fisso: le linee e i disegni scritti sulle mani cambiano col tempo la loro costituzione e il loro andamento, sono in continua evoluzione e ci testimoniano così la possibilità di cambiare il senso della nostra vita.

I neonati hanno già le mani segnate da linee, è come una *memoria*, mentre si confondono, o scompaiono quasi completamente, nei vecchi. Sembra che quando il cervello non ha più contatto diretto con la mano le linee si cancellino.

La società occidentale non incoraggia il toccarsi, abbiamo creato una forma di vita che nega il contatto fisico: il medico non tocca più, non guarda più, non ascolta più, ci sono preziosissimi macchinari sempre più sofisticati per diagnosi a volte molto fantasiose e così, laddove un semplice massaggio, una semplice "mano sulla pancia" risolverebbe gran parte del problema, si preferisce la promessa dell'ultimo farmaco miracoloso. Forse è questo bisogno di contatto umano alla base della crescente richiesta di "medicine naturali".

La capacità di "guarire con le mani" è un talento innato che abbiamo tutti, solo che questo non è sviluppato e viene considerato ancora, troppo spesso, appartenere a poteri o tecniche speciali, sebbene appartenga alla storia dell'umanità.

IL SISTEMA NERVOSO

Ogni espressione della nostra personalità, ossia pensieri, speranze, sogni, desideri, emozioni, sono funzioni del sistema nervoso attraverso il quale sperimentiamo noi stessi, in quanto individui inconfondibili, e per mezzo del quale interagiamo con l'ambiente che ci circonda. Il sistema nervoso è la sede dell'assunzione, elaborazione e trasmissione delle informazioni relative a tutto il corpo, in altre parole, è il sistema di regolazione delle funzioni corporee ed è intimamente legato alla pelle.

Il sistema nervoso è la nostra *coscienza*.

Il sistema nervoso comprende tutto il tessuto nervoso del nostro organismo che trasporta informazioni ed istruzioni da una regione del corpo ad un'altra.

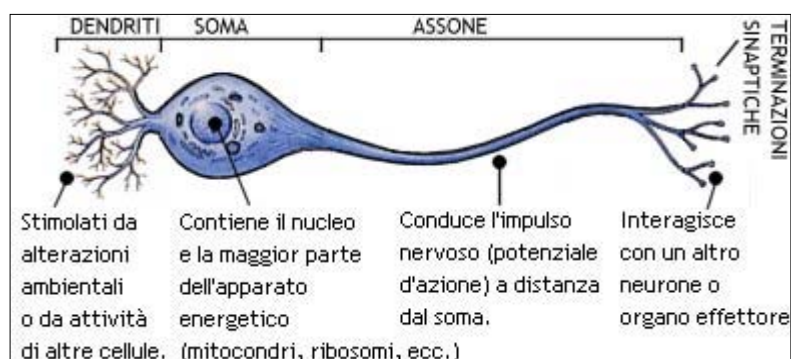
Le funzioni del sistema nervoso comprendono:

- fornire sensazioni sull'ambiente interno ed esterno
- integrare le informazioni sensoriali
- coordinare le attività volontarie e involontarie
- regolare e controllare le strutture e gli apparati periferici

Il tessuto nervoso comprende due distinte popolazioni cellulari: le cellule nervose o neuroni e le cellule di sostegno o neuroglia. Le cellule di sostegno isolano i neuroni e forniscono una rete di sostegno; sono più numerose dei neuroni e ne costituiscono circa la metà del volume. I neuroni sono invece i responsabili del trasferimento e dell'elaborazione delle informazioni nel sistema nervoso.

I neuroni

Un neurone tipico possiede un corpo cellulare, o soma, molte diramazioni, dendriti sensoriali e un lungo assone che termina in una o più stazioni sinaptiche.



A livello di ciascuna sinapsi il neurone è in rapporto con altre cellule.

I miliardi di neuroni del sistema nervoso presentano notevoli diversità strutturali.

Ogni neurone deve adempiere cinque funzioni fondamentali:

- ricevere informazioni dall'ambiente esterno o interno, oppure da altri neuroni;
- integrare le informazioni ricevute e produrre un'adeguata risposta in forma di segnale
- condurre il segnale al suo terminale di uscita;
- trasmettere il segnale ad altre cellule nervose, ghiandole o muscoli;
- coordinare le proprie attività metaboliche, mantenendo l'integrità della cellula.

I terminali sinaptici comunicano con altri neuroni, muscoli e ghiandole. I segnali vengono trasmessi ad altre cellule a livello dei terminali sinaptici, che appaiono come rigonfiamenti delle estremità ramificate degli assoni.

La maggior parte dei terminali sinaptici contiene una sostanza chimica specifica, detta *neurotrasmettitore*, che viene liberata in risposta a un potenziale d'azione che percorre l'assone. I terminali sinaptici di un neurone possono comunicare con una ghiandola, con un muscolo con dendriti o con un corpo cellulare di un secondo neurone, in modo che *il segnale in uscita (output) della prima cellula diventi segnale in entrata (input) per la seconda*.

A questo proposito, lo psicofisiologo francese Jean-François Lambert, ha formulato il concetto di neuromodulazione, e ha valutato le possibili variazioni di comunicazione in una singola sinapsi neuronica nell'ordine delle centinaia, fino alle migliaia di differenti possibilità.

Il sistema nervoso viene diviso anatomicamente in due parti:

- il sistema nervoso centrale
- il sistema nervoso periferico.

Il **sistema nervoso centrale** (SNC) è costituito dall'encefalo, racchiuso nella scatola cranica, e dal midollo spinale, contenuto invece nel canale vertebrale. Ogni singolo segmento midollare ha la capacità di controllare autonomamente funzioni motorie specifiche (riflessi).

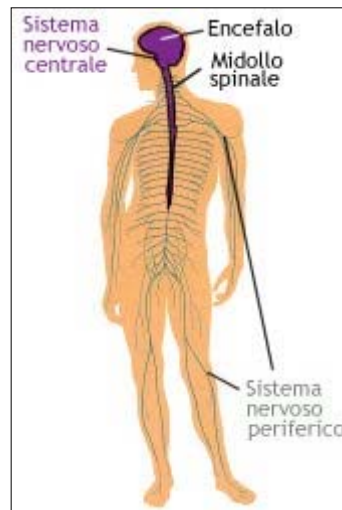
Il SNC è responsabile dell'integrazione, analisi e coordinazione dei dati sensoriali e dei comandi motori. E' anche la sede di funzioni più importanti quali l'**intelligenza**, la **memoria**, l'**apprendimento** e le **emozioni**. A differenza del sistema nervoso periferico, il SNC non è solo in grado di raccogliere e trasmettere informazioni, ma anche di integrarle.

Il **sistema nervoso periferico** (SNP) è costituito da tutto il tessuto nervoso al di fuori del SNC.

Il sistema nervoso periferico svolge essenzialmente la funzione di trasmissione del segnale attraverso fasci di conduzione. I segnali, afferenti da un'unità periferica (organo) o in uscita (efferenti) verso un'unità periferica, decorrono in fibre separate (assoni) che generalmente sono raggruppate in un fascio di conduzione unitario (nervo). Un nervo contiene esclusivamente assoni, cellule di Schwann e tessuto connettivo.

I corpi delle cellule nervose sono raggruppati nei **gangli** del sistema nervoso periferico e nei **nuclei** del midollo spinale e del tronco encefalico.

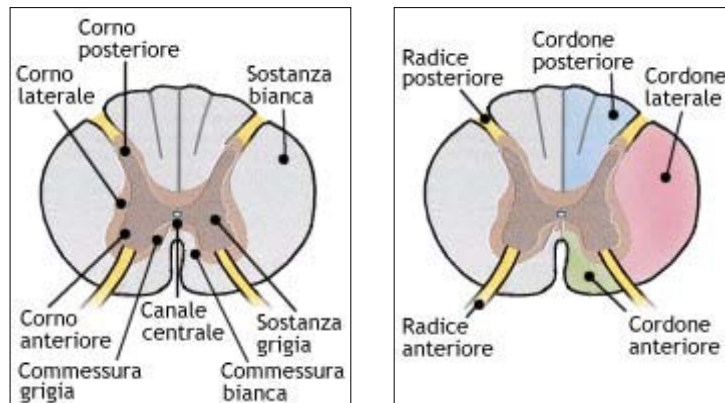
**Il sistema
nervoso
centrale:
midollo
spinale
ed encefalo**



Il midollo spinale, con l'encefalo, forma il sistema **nervoso centrale**. Si estende dal grande forame occipitale fino a raggiungere pressappoco il primo corpo vertebrale lombare, non occupa quindi il canale vertebrale in tutta la sua lunghezza. Il canale vertebrale rappresenta per il midollo spinale, che è molto delicato, una vitale protezione dai danni meccanici.

Il midollo spinale è molto più breve della colonna vertebrale, ma è costituito da tanti segmenti quanti sono i corpi vertebrali. Per tale ragione i nervi spinali e le loro radici, dal rachide cervicale a quello lombare, decorrono in modo sempre più obliquo verso il basso.

Se si seziona una porzione qualsiasi del SNC, si nota in primo luogo che vi sono territori ben delimitati in rapporto fra loro, rispettivamente la **sostanza grigia** e la **sostanza bianca**. La sostanza grigia contiene soprattutto i corpi delle cellule nervose, mentre la sostanza bianca è composta dagli assoni e dai loro rivestimenti. Al centro del midollo spinale si trova un canale centrale molto sottile che è un residuo embrionale e non di rado è occluso o dilatato in cisti.



La sostanza grigia del midollo spinale è situata centralmente ed è quindi compresa all'interno della sostanza bianca. Il termine sostanza grigia deriva dalla colorazione grigia degli ammassi cellulari encefalici, midollari e gangliari.

In sezione trasversa essa ha una forma che ricorda quella di una farfalla: le due "ali anteriori" (corna anteriori) o, dal punto di vista tridimensionale, colonne anteriori, sono relativamente tozze e sono interamente circondate da sostanza bianca; le "ali posteriori" (corna posteriori; colonne dorsali), che sono più sottili, si estendono fino ai limiti del midollo spinale, ossia fino all'imbocco delle radici posteriori, dove giungono le fibre nervose che **raccolgono le informazioni della sensibilità della cute e delle mucose e trasmettono le sensazioni di tatto, pressione, temperatura, vibrazione e dolore** (in altre parole la cosiddetta sensibilità esterocettiva). Anche **gli stimoli sensitivi del tratto gastrointestinale** (sensibilità interocettiva), **della muscolatura e delle articolazioni** (sensibilità propriocettiva) raggiungono il SNC tramite le radici posteriori.

Immediatamente in rapporto con la porzione più posteriore della sostanza grigia del midollo spinale, la sostanza gelatinosa forma un filtro o una "porta" per le fibre del dolore che, per mezzo della radice posteriore, si irradiano nella sostanza grigia del corno posteriore. Qui terminano gli assoni per la

soppressione del dolore provenienti dal tronco encefalico e i sensori del tatto cutaneo. Una piccola sporgenza fra il corno anteriore e quello posteriore, ossia il corno laterale (colonna laterale), è poco evidente. Le sue cellule, tramite le radici anteriori, inviano assoni agli organi innervati dal sistema vegetativo, per esempio alla muscolatura gastrica e intestinale.

Immediatamente adiacenti alla sostanza grigia decorrono brevi fasci di fibre nervose, i cosiddetti fasci fondamentali, che collegano 4-5 segmenti midollari confinanti. Essi circondano come un sottile mantello l'intera sostanza grigia e provvedono a schemi riflessi complessi che non riguardano solo la muscolatura di un unico segmento (riflessi polisegmentali). La massa della sostanza bianca è formata invece da lunghi fasci (tratti) ascendenti e discendenti che collegano fra loro encefalo e midollo spinale. Il colore chiaro della sostanza bianca è dovuto al rivestimento mielinico delle fibre nervose. Il tessuto è quindi ricco di membrane cellulari dotate di fosfolipidi (grassi) ed è scarsamente irrorato.

Il sistema nervoso periferico

Il sistema nervoso periferico è costituito dai **nervi periferici che collegano il cervello e il midollo spinale al resto del corpo**, compresi i muscoli, gli organi di senso e gli organi dei sistemi digerente, respiratorio, escretore e circolatorio. All'interno dei nervi periferici si trovano gli assoni dei neuroni sensoriali che trasmettono al sistema nervoso centrale l'informazione sensoriale proveniente da tutte le parti del corpo. I nervi periferici contengono anche gli assoni dei neuroni motori (o motoneuroni) che trasmettono i segnali dal sistema nervoso centrale agli organi e ai muscoli.

La porzione motoria del sistema nervoso periferico può essere suddivisa in due parti:

- il sistema nervoso somatico (volontario)
- il sistema nervoso autonomo (vegetativo o involontario)

La distinzione tra simpatico e parasimpatico non è una distinzione netta, in quanto i due sistemi sono interconnessi e talvolta sovrapposti.

Analogamente alla polarità maschile/attiva e femminile/ricettiva dei due emisferi cerebrali, abbiamo la polarità corrispondente del sistema simpatico maschile/attiva e quella del parasimpatico femminile/passiva. La maggior parte degli organi interni viene innervata da entrambi e la loro azione è per lo più polare o antagonista.

I motoneuroni del **sistema nervoso somatico** stabiliscono sinapsi con i muscoli scheletrici e controllano **il movimento volontario**. I loro corpi cellulari si trovano nella sostanza grigia del midollo spinale, e i loro assoni raggiungono direttamente i muscoli controllati. Il sistema volontario riceve informazioni direttamente dagli organi di senso (vista, udito, olfatto, gusto, sensibilità corporea...) e invia “consapevolmente” le sue informazioni al sistema muscolo-scheletrico.

I motoneuroni del **sistema nervoso autonomo** controllano invece le **risposte involontarie**. Essi stabiliscono sinapsi con il cuore, i muscoli lisci e le ghiandole. Il sistema nervoso autonomo è controllato sia dal **midollo allungato** sia dall'**ipotalamo**.

Controlla le funzioni dell'intera vita vegetativa in modo inconscio e automatico (senza il controllo della volontà) e permette di regolare le principali funzioni vitali: temperatura, pressione, battito cardiaco, respirazione, digestione, ecc.

Si usa suddividere il sistema nervoso autonomo in:

- sistema nervoso simpatico
- sistema nervoso parasimpatico.

Il **sistema nervoso simpatico** svolge un ruolo **eccitatorio** e preparatorio allo stress, ossia agisce sugli organi interni in modo da preparare l'organismo ad affrontare un'attività logorante o dispendiosa da un punto di vista energetico: il

cuore batte più velocemente, il sangue defluisce dal sistema digerente per poter meglio irrorare i muscoli, le pupille si dilatano per ricevere una maggior quantità di luce e le vie aeree nei polmoni si espandono in previsione di un maggior afflusso di ossigeno. Una via direttissima (fibre nervose che non si interrompono) collega l'**ipotalamo**, tramite il simpatico, alla midollare del **surrene**, luogo cruciale dello stress e della produzione dell'adrenalina e noradrenalina.

Il **sistema nervoso parasimpatico**, invece, utilizza l'acetilcolina per svolgere una funzione **rilassante** tipica di tutti i momenti di riposo psicofisico, di relax, di sonno, e di abbandono al piacere affettivo e sessuale. Un buon tono simpatico è la base del piacere di vivere nel proprio corpo, di abbandonarci alle sensazioni e all'intensità sessuale.

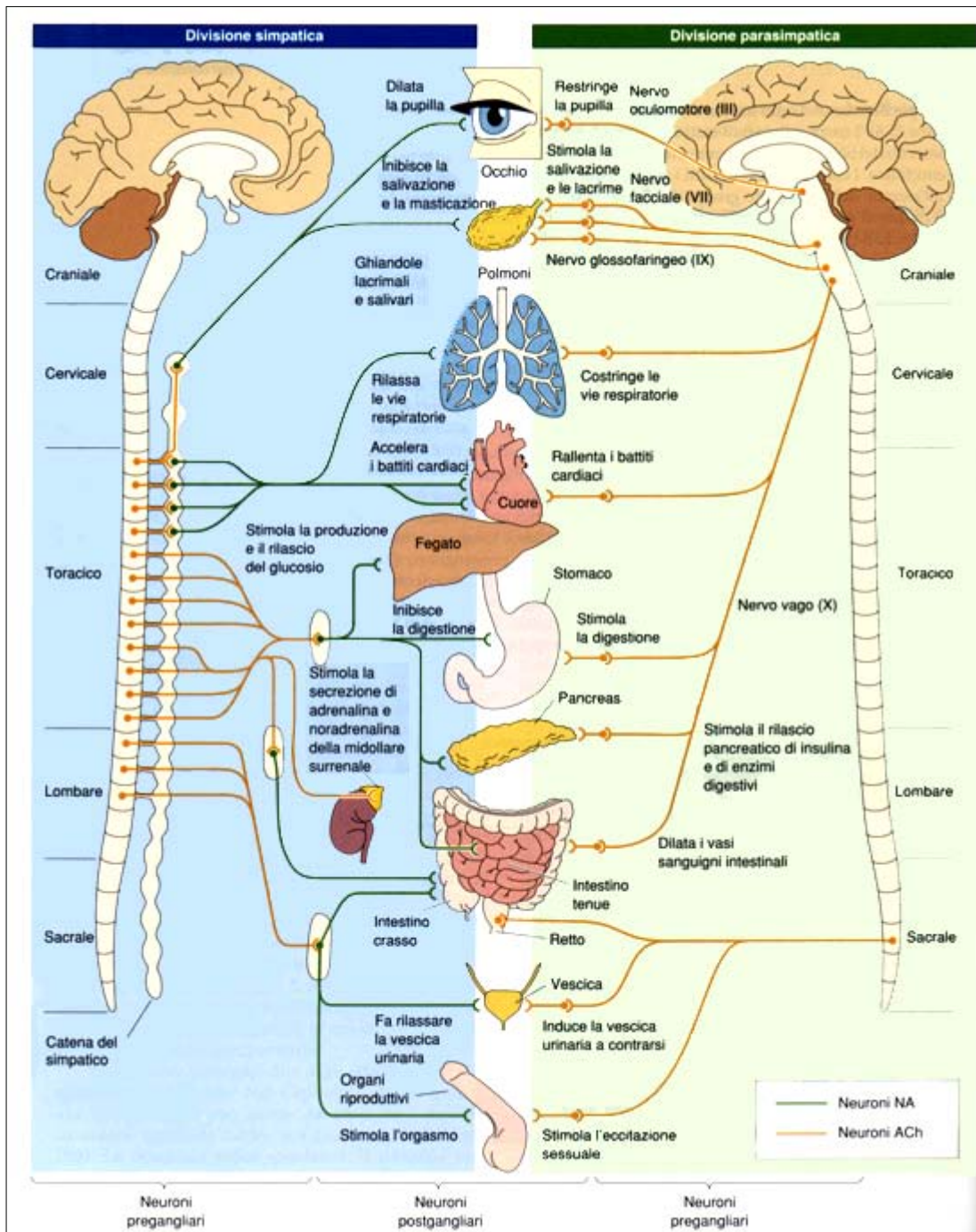
Sotto il suo controllo la muscolatura liscia del sistema digerente entra in piena attività, il battito cardiaco rallenta e le vie respiratorie si restringono.

Inoltre gli **assoni parasimpatici** si trovano nei nervi che hanno origine dall'encefalo (mesencefalo e midollo allungato) e dalla base del midollo spinale.

Al contrario gli **assoni simpatici** si trovano nei nervi che hanno origine dalle sezioni mediana e inferiore del midollo spinale.

In entrambi i sistemi, simpatico e parasimpatico, si trovano due neuroni che trasmettono messaggi in sequenza dal sistema nervoso centrale a ciascun organo bersaglio, ma, le sinapsi che stabiliscono sono localizzate in sedi diverse.

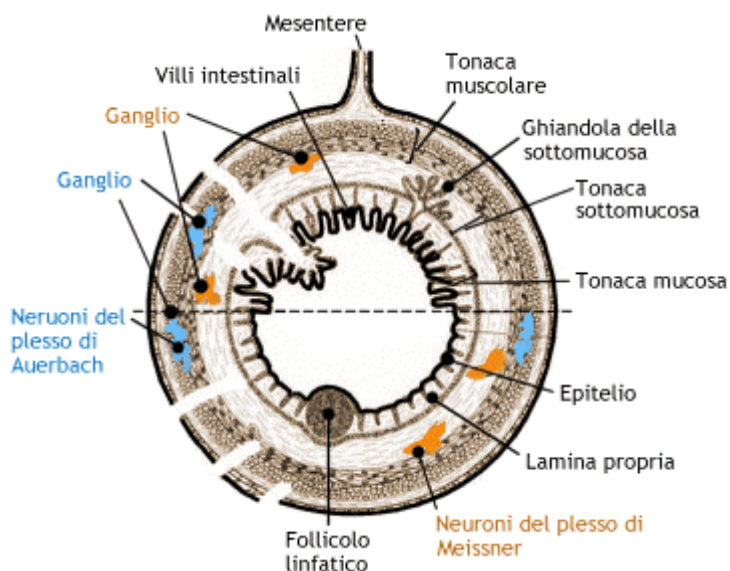
Nel sistema nervoso simpatico la sinapsi è localizzata nei **gangli** vicini al midollo spinale, mentre nel sistema nervoso parasimpatico la sinapsi è localizzata nei **gangli** più piccoli situati intorno o in prossimità di ciascun organo bersaglio.



I gangli

I gangli sono strutture ovoidali, invisibili ad occhio nudo o di pochi millimetri, costituiti dall'insieme di alcuni pironofori, o corpi cellulari di neuroni, delimitati da tessuto connettivo. Da essi fuoriescono gli assoni e i dendriti, che formano le fibre nervose, sia sensitive sia motorie. I gangli sono sparsi nell'organismo, in particolare ne sono distribuiti **33 paia ai lati della colonna vertebrale**, sono presenti in gran quantità nella parete dell'**intestino** ed in altri distretti corporei. Questi piccoli "cervellini" sono in grado di controllare funzioni semplici, ma in modo autonomo. Per esempio, esiste un ganglio nervoso a livello della caviglia, che controlla il posizionamento del piede sul terreno per evitare le storte. Quando questo ganglio funziona male si hanno spesso distorsioni ricorrenti dell'articolazione.

Nello spessore della parete di tutto il tubo digerente vi sono numerosissimi gangli situati nella sottomucosa (Plesso di Meissner) e tra lo strato longitudinale e quello trasversale della tonaca muscolare (Plesso di Auerbach) che regolano le varie funzioni dell'apparato digerente.



Questo è lo schema della sezione di intestino (la metà sopra rappresenta il tenue, quella inferiore il colon). Sono evidenziati i neuroni che formano i

gangli del plesso di Auerbach che si trovano tra lo strato di muscolatura circolare e quello longitudinale della tonaca muscolare di tutto il tubo digerente, e i neuroni dei gangli del plesso di Meissner che si trovano nella sottomucosa.

Il Sistema Nervoso Periferico, quindi, è una rete elettrica con centraline periferiche, i gangli, che funzionano con una propria autonomia anche se controllata in ultima istanza dal Sistema Nervoso Centrale localizzato nel neurocranio e nel midollo spinale.

La quantità ed il peso di neuroni e fibre nervose sparse in tutto il corpo raggiungono e forse superano quelle del cervello. Il midollo spinale per esempio, lungo mediamente 41 cm nella donna e 44 nell'uomo, pesa circa 28 grammi: se paragonato alle cellule nervose presenti nella parete intestinale con le loro fibre, che costituiscono il **Sistema Nervoso Enterico**, si vede come queste siano di più.

Questo confronto ha fatto nascere la recente teoria, sostenuta scientificamente dal neurobiologo Gershon Michael D. dell'Istituto di Anatomia Umana della Columbia University, dell'esistenza di un "**cervello nella pancia**".

Il sistema nervoso enterico, considerato solo fino a poco tempo fa una serie di relais di gangli e fibre, ha assunto di recente la dignità di **secondo cervello** in quanto in grado di comunicare con il cervello della scatola cranica. Nell'intestino infatti, ci sono gli stessi neurotrasmettitori del cervello quali, ad esempio, la dopamina e la serotonina. Pertanto l'intestino non andrebbe considerato come un organo periferico e la malattia psicosomatica nascerebbe direttamente dalla *memoria* intestinale e dallo stress di questo organo e non come conseguenza dello stress cerebrale.

Sino ad oggi si pensava che il sistema nervoso enterico regolasse solo funzioni quali l'assorbimento delle sostanze alimentari, la secrezione, l'afflusso di

sangue e linfa, e la peristalsi con la quale il cibo passa nel canale digerente, oggi sappiamo che fa molto di più.

E' interessante notare che a differenza di altri circuiti neuronali periferici, quello intestinale funziona anche se si tagliano le connessioni (fibre nervose) con il cervello ed il midollo spinale, cioè: se isoliamo un pezzo di intestino e lo mettiamo su un tavolo esso continua a funzionare.

La vescica, per esempio, l'apparato respiratorio ed i sistemi muscolari, al contrario, necessitano di una sovrintendenza dei centri cerebrali per funzionare.

Altre parti del corpo hanno capacità specifiche di tipo neuronale, infatti, le sostanze chimiche prodotte dai neuroni, i neurotrasmettitori, non agiscono solo su altri neuroni ma anche su diversi tipi di cellule come i [macrofagi](#), appartenenti al **sistema immunitario**, che circolano in tutto l'organismo e collaborano a difenderci dalle infezioni e dall'insorgenza di tumori. Sull'altro fronte, si è visto che anche le cellule immunitarie producono alcuni neurotrasmettitori, tanto che gli scienziati Nelson Paz e Francisco Varela elaborarono la definizione del sistema immunitario come un vero e proprio **“cervello liquido”**.

In una visione olistica dell'Uomo, questo fa pensare al corpo come ad un'emanazione del sistema nervoso e quindi la dualità corpo-mente non esisterebbe perché tutto quanto è cervello!

Attualmente s'ipotizzano molte altre funzioni classificabili come “*processi intelligenti*” mediati da una cinquantina di diversi tipi di neurotrasmettitori.

A questo proposito bisogna intendere il concetto di "**intelligenza**", il prodotto più elevato dell'attività dei neuroni.

Non esiste "una" intelligenza, ma tante intelligenze diverse che possono essere più o meno sviluppate nei vari individui.

Esiste l'intelligenza verbale, quella logico-matematica, esiste un'intelligenza artistico-musicale, artistico-pittorica, una linguistica, un'intelligenza visiva legata a capacità percettive visive. Oltre a queste forme d'intelligenza, che

secondo una recente classifica sembrano essere almeno nove, che si localizzano tutte nella scatola cranica, ne esiste un'altra, quella **motoria** che è anche distribuita nel sistema nervoso periferico. Essa è legata all'abilità nel muovere il corpo nello spazio e sviluppare comportamenti complessi per eseguire funzioni specifiche come per esempio è richiesto nelle varie attività sportive e nella danza. A quest'intelligenza è strettamente associata la capacità proprioceettiva, così importante per lo sviluppo del cervello.

Diversamente dai neuroni contenuti nella scatola cranica, quelli sparsi in tutto il resto del corpo possono essere "massaggiati", sia con il vero e proprio **massaggio manuale**, che stimola i corpuscoli tattili e i recettori fibro muscolari e tendinei, sia con il **movimento**. Inoltre i centri nervosi visceroaddominali possono essere ulteriormente stimolati col **respiro addominale**, come insegnano tutte le discipline orientali.

Il midollo spinale contenuto nel canale vertebrale della spina dorsale si trova in una condizione intermedia in cui i movimenti del rachide agiscono meccanicamente su di esso in modo indiretto. L'azione meccanica su queste strutture neuronali ha sicuramente come effetto una variazione del flusso sanguigno e quindi dell'apporto di ossigeno e nutrienti, ma non è stato ancora affrontato scientificamente il problema dell'effetto meccanico su queste sensibilissime cellule.

L'azione meccanica sui neuroni si verifica a seguito di tutte le attività motorie, ma viene attivata in modo specifico attraverso tecniche manuali (massaggi), yogiche, e dalle altre discipline orientali, che da millenni sfruttano empiricamente questo fenomeno per migliorare lo stato di benessere e raggiungere stati di coscienza diversi.

Il corpo come rete di informazioni emozionali

Uno dei maggiori contributi alla riunificazione della dicotomia psiche-soma è dovuto al lavoro di Candace B. Pert, neurofisiologa candidata al Premio Nobel per la medicina, con le sue scoperte sui “*neuropeptidi*” e sulla funzione dei “*recettori*”, entrati nella “leggenda” perché costituiscono la base biochimica delle emozioni.

Gli ormoni e i neurotrasmettitori sono una categoria di neuropeptidi, pertanto la loro distinzione sembra ormai essere superata.

Possiamo considerare i neuropeptidi delle “*sostanze informazionali*” che collegano, in una rete di comunicazione multidirezionale: cervello, ghiandole, milza, midollo osseo, e linfonodi, e con loro le tre aree: della neuroscienza, dell’endocrinologia, dell’immunologia..

I recettori sono proteine ancorate alla membrana esterna della cellula, che possiedono una apertura (serratura), accessibile all’ambiente esterno, che si uniscono a *leganti*, (le” *sostanze informazionali*: ormoni, neurotrasmettitori, peptidi, antigeni, droghe...). Il recettore svolge un ruolo essenziale nella rete di comunicazione dell’unità mente/corpo, perché solo quando il recettore è occupato dal legante (chiave), le informazioni, codificate nelle “*sostanze informazionali*”, possono essere ricevute.

E’ il recettore che effettua la prima elaborazione delle informazioni, in quanto il segnale che questo invia alla cellula può essere modificato: dall’azione del recettore e del suo legante, dalla fisiologia della cellula e perfino da avvenimenti del passato o dal loro ricordo.

La parola chiave di tutta questa elaborazione è: **rete**. Questa evidenza scardina il tradizionale concetto gerarchico tra un apparato, o un organo, e l’altro, e introduce la nuova prospettiva di un “tutto collegato”, in una serie di funzioni *interdipendenti*. Una delle qualità del *flusso di informazioni* è che può avvenire in modo inconscio e scorrere al di sotto della coscienza, questo lo

sperimentiamo nella fisiologia, ad esempio, del sistema nervoso autonomo e involontario.

La mente, come noi la sperimentiamo, è immateriale ma possiede un substrato fisico che si identifica con il cervello e con il corpo. Possiamo così dire che possiede un substrato, non fisico e non materiale, relativo al flusso di queste informazioni.

“La mente - dice Candace Pert - è ciò che tiene insieme la rete , agendo spesso al di sotto della coscienza, collegando e coordinando i sistemi principali, con i relativi organi e cellule, in una sinfonia di vita orchestrata con intelligenza”.

Sotto questa luce l'intero sistema ci appare come una rete psicosomatica di informazioni che unisce la psiche (mente, emozioni, anima) e il soma (molecole, cellule, organi, sistemi, funzioni).

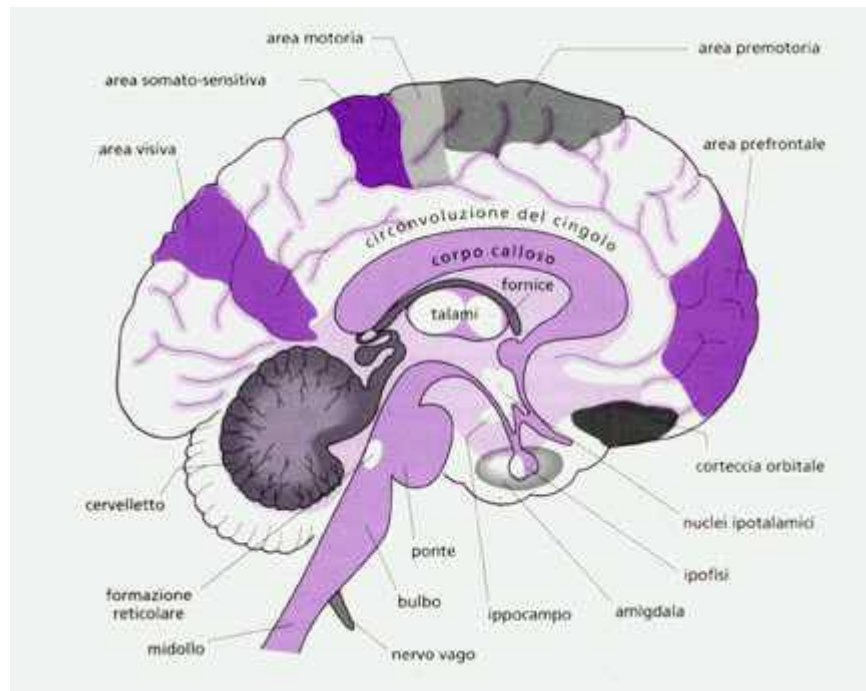
A guidare il tutto è “una forza intelligente sotto forma di informazioni” che affluisce a tutti i sistemi e ne determina il comportamento.

Una speciale “*intelligenza emotiva*”.

In una rete si può entrare da un punto nodale qualsiasi (come in autostrada o su internet), e raggiungere in fretta qualsiasi altro punto, tutte le posizioni si equivalgono e non c'è nessuno che dirige o orienta il flusso delle informazioni. Tutto è corpo, mente, emozioni e l'energia (il *prana*, il *chi*, lo *slancio vitale*) potrebbe essere il libero flusso delle informazioni trasportate dagli elementi biochimici delle emozioni, i neuropeptidi e i loro leganti.

Con la respirazione, con la meditazione, con il contatto fisico delle mani attraverso i recettori della pelle, e il complesso sistema nervoso ad essi collegato, durante un massaggio entriamo nella rete, e quando le emozioni sepolte o bloccate vengono liberate si verifica uno sblocco dei percorsi interni, che noi sperimentiamo sottoforma di energia.

La mente, il cervello, il cuore



La psiconeuroimmunologia, come abbiamo visto, è lo studio di come le funzioni mentali (psicologiche) influiscano sulle attività immunologiche mediate attraverso le tradizionali connessioni neuronali. Questa disciplina sta diventando una delle branche più interessanti e in rapido sviluppo dell'intera medicina moderna. La nuova scienza attira non solo l'interesse di psichiatri, endocrinologi e biologi molecolari, ma anche di filosofi, teologi, coloro che operano nel vasto campo delle "medicine complementari" e di quanti ad esse si ispirano.

Le nuove intuizioni cliniche nel ruolo della mente nel processo di guarigione offrono affascinanti prospettive di ricerca e nuove possibilità.

Sin dai tempi dei Greci, filosofi e medici avevano discusso e dibattuto sulla supremazia del cuore o del cervello come centro dell'identità degli organismi viventi. In India il cervello è la sede dell'*Atman*, la coscienza superiore, 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 anima o emozione: lo *Shen*. 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 psiconeuroimmunologia, in accordo con la concezione olistica, evidenziano una profonda interrelazione tra cuore e cervello. L'antica saggezza ora riemerge proprio in seno ad una delle branche più avanzate della ricerca medica.

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 emerge che il cuore, da sempre sede delle emozioni, e il sistema limbico, vero "cuore del cervello", costituiscono il centro della complessa unità psicosomatica.

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 le aree cerebrali in cui si trova la maggior concentrazione e varietà di neuropeptidi, mediatori delle informazioni e delle emozioni. Al centro della stessa zona si trova l'ipofisi, la ghiandola che gestisce (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. È stato ampiamente dimostrato che, nel cervello mammifero, **le emozioni positive** favoriscono la produzione di una cascata di reazioni tale da attivare il sistema immunitario ed in particolare i linfociti killer. Al contrario, gli **stati di depressione emotiva** portano ad un'inibizione della resistenza immunitaria. Il

timo, la grossa ghiandola situata appena sopra il cuore (esattamente nel punto in cui portiamo la mano sul petto quando, col linguaggio corporeo, vogliamo indicare il nostro "io"), è una primaria stazione linfatica sede del complesso meccanismo di produzione dei linfociti T (timici) e della loro "istruzione" a riconoscere il sé (il proprio essere vivente) dal non-sé (ogni batterio, virus o entità estranea). Sono stati scoperti neurotrasmettitori che dal **cuore** influenzano l'**ipotalamo**.

Le posizioni antiche si confondono: il cuore ha quindi un suo cervello rappresentato dai globuli bianchi e dal sistema immunitario e il cervello ha un cuore che sente e gestisce le emozioni di tutto il corpo. Se nell'antichità il cuore era visto come “ *l'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.

LO STRESS

“SINDROME DA ADATTAMENTO”

Una persona il cui flusso energetico è bloccato ha perso parte della sua vitalità e parte della sua personalità, scrive Alexander Lowen.

Questa perdita fa sì che la persona si senta depressa, sempre in lotta e usi costantemente la “forza di volontà” per i suoi compiti quotidiani. La vita perde i suoi colori e diventa difficile mettersi in relazione con gli altri e provare piacere. Tutto diventa grigio.

E’ indispensabile che l’energia scorra liberamente fino alle parti del del corpo che sono a diretto contatto con il mondo: gli organi di senso, le braccia e le mani, le gambe e i piedi, la pelle e gli organi sessuali.

I bambini sono un esempio di vitalità e di sincronità psico-corporea. Quando piangono, quando sono arrabbiati o felici, quando vogliono qualcosa: tutto il corpo partecipa in modo totale. Un bambino vive nel corpo, “con i piedi per terra”, anzi, spesso si dice che “punta i piedi” quando non accetta regole o divieti imposti: esaspera la connessione tra i suoi piedi e il terreno sul quale appoggia come se chiedesse aiuto, sostegno.

Lowen parla di “grounding”, radicamento, per definire il contatto energetico con la realtà.

Appena cominciamo a crescere facciamo esperienza di come la libera espressione dei nostri bisogni o desideri e delle nostre **emozioni** si scontra con il rifiuto, la disapprovazione, la frustrazione, l’umiliazione, la punizione; una sorta di “realtà virtuale” che non comprendiamo.

Impariamo a reprimere le nostre emozioni che restano bloccate nei muscoli e producono tensioni che via via diventano croniche, nelle quali incosciamente ci identifichiamo.

I blocchi nella gola e nella mascella ci impediscono di piangere o gridare la rabbia ma anche di cantare e gridare la gioia.

I blocchi nelle spalle e nelle braccia frenano il nostro desiderio di aggredire e di colpire ma anche quello di abbracciare.

I blocchi nella pancia ci impediscono di piangere e ci limitano al contempo di respirare e sospirare e separano il corpo nella comunicazione alto-basso/cervello-pancia.

La contrazione dei muscoli delle gambe e dei piedi irrigidisce le ginocchia, frena la spinta a ribellarci e limita la nostra capacità di stare in piedi ed essere indipendenti.

Ci sono molti muscoli che collegano il bacino al tronco e alle gambe, quelli della parte bassa della schiena, dei glutei, delle cosce, del pavimento pelvico. Tutti questi muscoli sono coinvolti nel controllo della sessualità e delle funzioni escretorie. La loro tensione intorpidisce la nostra sessualità e sono la causa dei dolori lombari e dello stimolo ad urinare spesso.

Forse la più importante scoperta di Lowen sta nell'aver osservato che: fintanto che abbiamo l'illusione di poter ottenere da adulti quello che ci è mancato da bambini e che solo questo ci farà uscire dalla depressione, dall'angoscia, dal disagio, dalla paura di vivere, siamo pre-destinati a fallire e ad ammalarci.

Nessun amore, nessuna bacchetta magica che cerchiamo all'esterno, sia essa la medicina, un figlio, i genitori, un compagno, un guru, lo psicoterapeuta, ci potrà mai restituire l'esperienza perduta di essere amati per quello che eravamo da bambini.

Abbiamo bloccato alcune "inaccettabili" auto-espressioni delle nostre emozioni, del nostro essere più originale per "sopravvivere", abbiamo indossato tante maschere e corazze per non essere travolti che oggi non ci permettiamo più di fare l'esperienza di "essere" quello che siamo, di accettare di essere amati, oltre i giudizi, liberi dai sensi di colpa.

Questo ci procura rabbia e frustrazione, paura, "emozioni distruttive" che sono spesso l'origine inconscia di tanti comportamenti e di quello che sentiamo come "male di vivere" e perdita di senso.

Allentare questi blocchi non è mai facile, siamo attaccati ad essi nella speranza, o convinzione, che ci salvino dalla paura di essere abbandonati e, di conseguenza, di rimanere terribilmente soli.

La “decisione”, presa nell’infanzia, che l’unico modo per essere approvati e amati è di essere “un certo tipo di persona” può essere portata avanti per tutta la vita, anche quando ci costringe ad uno stress psico-fisico estremo.

Molte decisioni infantili sono positive e hanno un effetto benefico sulla vita, molte no.

Si tratta di decisioni, a volte necessarie, prese in seguito ad esperienze dolorose o traumatiche, - o quantomeno vissute come tali - che i bambini prendono per superare momenti difficili, tuttavia, nella vita adulta quelle decisioni di adattamento possono non essere più adeguate.

Ciò che interessa è che certe decisioni prese nel passato (anche quelle piacevoli) e che ci condizionano anche quando quelle situazioni sono ormai definitivamente finite, limitano quelle risorse innate che permettono a ciascun individuo di far fronte ai cambiamenti, e danno così origine a fenomeni di stress cronico.

Il problema da superare è che, una volta adulti, queste decisioni (non sarò mai così...non mi comporterò mai come la mamma...sarò brava, buona, servizievole così il papà mi amerà per sempre...) sono cadute nell’inconscio, quelle modalità sono state ripetute così tante volte che si è persa la coscienza di aver mai compiuto una scelta. Queste scelte diventano regole, automatismi: ogni bisogno da soddisfare, ogni problema da risolvere, viene gestito nell’ambito di quelle scelte limitative compiute nell’infanzia.

Siamo soliti pensare che “siamo fatti così”, ma, se la storia delle nostre scelte viene portata alla coscienza, se quelle emozioni custodite gelosamente, vengono liberate, le regole si possono cambiare.

Nella vita di ognuno sono presenti fonti di stress diversificate tra loro e difficili da gestire: situazioni familiari, nel lavoro, malattie, separazioni, abbandoni...

lo stress non è qualcosa che si può evitare e non è necessariamente qualcosa da evitare.

Stress e ansia sono peculiarità della nostra società caotica, purtroppo in via di globalizzazione.

L'incapacità di far fronte alle situazioni, ai cambiamenti della vita, in base alle regole su come agire e al ruolo che la persona ha deciso di assumere in un momento precoce della vita o in un contesto che non corrisponde più alla situazione del momento crea lo stress. Sono le abitudini, la ripetizione automatica di modelli imposti o auto-imposti, le convenienze sociali, le credenze religiose... a creare lo stress.

Non è lo stress l'origine del malessere o della malattia ma la sensazione di essere in trappola, impotenti di fronte al problema, incapaci di vedere soluzioni, prigionieri di un orizzonte limitato di possibilità, incapaci di modificare la propria vita nella direzione che potrebbe risolvere quel problema e trasformare la situazione in maniera vantaggiosa o, almeno, ridurre la tensione che questa ci crea.

Lo stress, scrive Hans Selye, rappresenta una condizione *aspecifica* in cui si trova l'organismo quando deve adattarsi alle esigenze imposte dall'ambiente, e, direi anche dai mutamenti biologici dell'organismo che scandiscono le fasi della vita: l'adolescenza, la gravidanza, la menopausa, la vecchiaia...che oggi sempre di più vengono vissute e "curate" come vere e proprie "malattie".

Le richieste e le minacce che provengono dall'ambiente esterno provocano nell'organismo un aumento dell'attività fisiologica che fornisce il carburante necessario al nostro "motore fisico, intellettuale, emotivo" per fronteggiarle.

Quando queste richieste e minacce raggiungono livelli elevati di intensità e durata, lo stress può trasformarsi in angoscia e danneggiare il nostro sistema fisiologico.

L'evento collegato allo stress può anche essere piacevole: una bella notizia improvvisa, una nascita, un matrimonio, una vincita al lotto, un trasloco

desiderato, un nuovo lavoro, un nuovo amore...l'effetto stressante dipende dalla durata e dall'intensità delle esperienze e dalla capacità di adattamento dello psicosoma.

Selye dice che ci sono due tipi di stress: uno lo giudica positivo e vitale che *“serve a rendere la persona in grado di aumentare la capacità di comprensione e concentrazione, di decidere con grande rapidità di mettere i muscoli in condizione di muoversi subitaneamente (per attaccare, difendersi, fuggire), di avere a disposizione l'energia adatta ad agire”*.

Lo stress continuo, cronico è invece negativo e devastante. In questo caso, nel nostro organismo, avviene un vero e proprio sconvolgimento biochimico e muscolare.

Per averne un'idea, ecco quanto scrive Vera F. Birkenbihl, che riporta quanto detto dal medico endocrinologo e biochimico F. Vester, su cosa avviene in un organismo dinanzi alla percezione di uno stress: “... attraverso determinati percorsi cerebrali, si attiva il **sistema neurovegetativo**, soprattutto il **simpatico** e l'**ipofisi**. Il simpatico manda i suoi impulsi alla **midolla delle surrenali**, che poi secernono la catecolamina adrenalina e noradrenalina nel circolo sanguigno. L'ipofisi stessa produce l'ormone ACTH (adrenocorticotropo) che subito dopo attraverso il sangue arriva a sua volta alle surrenali dove, non più nella midolla ma nella corteccia, induce la secrezione di ormoni corticoidi, (ad es. di idrocortisone). Questi ormoni diffondendosi per tutto l'organismo provocano reazioni di questo tipo: il **ritmo cardiaco** accelera e la gettata cardiaca aumenta per fornire sangue alle zone necessarie per la risposta alla situazione stressante. Il sangue viene deviato dalla **pelle** e dagli **organi interni**, tranne il cuore e i polmoni, mentre al contempo viene aumentata la quantità di sangue necessaria per portare ossigeno e glucosio ai muscoli e al cervello. La frequenza del **respiro** aumenta per fornire l'ossigeno necessario al **cuore**, al **cervello** e ai **muscoli** in attività. La **sudorazione** aumenta per eliminare le sostanze tossiche prodotte dall'organismo e per abbassare la **temperatura** corporea. Le secrezioni digestive vengono drasticamente ridotte, poiché

l'attività digerente non è essenziale per contrastare lo stress. La concentrazione dello zucchero nel sangue aumenta considerevolmente, a mano a mano che il fegato libera la sua riserva di glucosio nel flusso sanguigno...”

Una vera e propria rivoluzione.

“E' risaputo, scrive Lawrence Steinman, che uno stress... può aggravare una malattia autoimmune influenzando sull'**ipotalamo** e sull'**ipofisi**, i quali a loro volta secernono ormoni che promuovono l'infiammazione.... La mente dell'uomo e il suo corpo non sono da intendersi separati, ma interferenti tra loro”.

Sherrington nel suo lavoro "*L'attività integrata del sistema immunitario*" è lo studioso che più si è avvicinato a questa simbiosi trovando nell'**emozione** il confine-incontro tra la psicologia e la fisiologia.

Secondo molti studiosi vi è una significativa relazione fra lo stress distruttivo (che consiste in quell'aggressività notevole che non viene espressa né scaricata all'esterno) e alcune gravi malattie.

“L'ansia e lo stress - scriveva Luigi Oreste Speciali - derivanti come fattori intangibili dalla tensione comunitaria, dalla solitudine frustrante, dallo stress del sovraffollamento, dalle istanze sociali, dalla delusione giornaliera della politica; ... provocano un coinvolgimento psicosomatico intollerabile, che poi, se protratto a sufficienza, può somatizzare come neoplasia”.

Egli individua alcuni aspetti del carattere degli individui più esposti ad ammalarsi: perfezionismo, tendenza a tenersi tutto dentro, incapacità a far esplodere le proprie collere, disturbi emotivi.

L.O. Speciali consigliava, per diminuire il rischio di ammalarsi seriamente, di utilizzare “tutto quello che serve per abbassare la tensione distruttiva: dal training autogeno all'ipnosi, dall'antiginnastica al **massaggio**...”

Il nostro corpo ci segnala quando siamo sotto stress, imparare ad ascoltarlo e riconoscere i segnali che ci manda è il primo passo per imparare a fronteggiarlo, prima di “spegnere la spia” (sintomi) con farmaci di ogni tipo.

I **sintomi fisiologici** dello stress possono essere localizzati:

- sul sistema cardiovascolare (pressione sanguigna elevata, battito irregolare, mal di testa, mani fredde e sudate),
- sul sistema respiratorio (asma)
- sul sistema cutaneo (secchezza della pelle o acne, forfora),
- sul sistema endocrino (difficoltà tiroidee, problemi mestruali),
- sul sistema metabolico (disturbi dell'alimentazione, insonnia, aumento del desiderio di tabacco alcol e dolci).
- sul sistema immunitario (raffreddori e influenze frequenti, infezioni lievi, allergie, diminuzione immunità generale),
- sul sistema riproduttivo (diminuzione del desiderio sessuale, vaginiti, impotenza),
- sul sistema gastrointestinale (nausea, crampi allo stomaco, fitte addominali, costipazione),
- sul sistema muscolare (mal di testa, dolori alla schiena, al petto, al collo, alle spalle, tic nervosi, balbuzie, bruxismo, tremori muscolari e delle mani).

Le **reazioni comportamentali** allo stress possono essere: linguaggio affrettato, ritiro in se stessi, aggressività nei confronti degli altri, iperattività, ansia prolungata, letargia, , mancanza di motivazione, disorganizzazione e disordine, diminuita capacità di gestire il proprio tempo e il proprio lavoro, approccio autoritario con gli altri, assenteismo, ritardi, incidenti.

I **sintomi psicologici** sono strettamente collegati anche alle reazioni comportamentali e si riscontrano sia a livello emotivo con: ansia o panico, esplosioni di rabbia in risposta a lievi irritazioni, sentimenti di dubbio, insicurezza, sfiducia in se stessi, depressione, sensazione di mancanza di controllo, noia, disperazione, stanchezza e svogliatezza fino all'esaurimento emozionale; che a livello cognitivo: scarsa memoria e dimenticanze, difficoltà di concentrazione, scarsa abilità di "coping", indecisione, confusione mentale, pensieri irrazionali, immagine negativa di sé.

Le caratteristiche della personalità di ciascun individuo possono essere una componente facilitatoria o inibitoria degli effetti negativi dello stress.

“La vita richiede polarità...alto grado di **tensione** per la realtà e la combattività da una parte, profonda **distensione** , sgorgante dall'interno, dall'altra”.

H. Selye, come abbiamo visto divideva uno stress essenziale che chiamava “spinta a reagire” dallo stress distruttivo, e a questo proposito scrive: “ *Lo stress è il sale della vita, una carica fornita non solo alla sfera fisica ma anche alla sfera psichica purché l'uomo impari a **rilassarsi** e ad entrare in rapporto più intimo, sereno con se stesso e con gli altri*”.

Ecco allora che quando accettiamo di lavorare con il corpo e sul corpo, il corpo ci riporta al presente: il tempo del corpo è “adesso”, lo spazio è “qui” dove si è. Possiamo allora ammorbidire le tensioni e riaccendere il piacere di sentirci amati ed accolti per quello che siamo, prima di tutti da noi stessi.

Può allora liberarsi una tristezza tremenda che ci coglie quando scopriamo di aver desiderato invano, di aver “perso del tempo prezioso”. Possiamo entrare nel dolore e nella sofferenza e al contempo diventare adulti e consapevoli, responsabili della nostra vita e del nostro ben-essere, possiamo entrare finalmente in fiducia con noi stessi e con gli altri e accogliere il dolore come un “messaggero degli dei” verso un cambiamento possibile.

Abbandonarci al corpo ci apre nuovi orizzonti, nuovi viaggi, possiamo salire un gradino verso uno stato di coscienza in cui sperimentiamo che non siamo soli bensì unici e in relazione di interdipendenza con tutta la natura, possiamo sentire nel nostro corpo l'energia dell'universo che nutre e sostiene quel bambino e quella bambina che siamo noi, che possiamo finalmente ascoltare e re-imparare a stupirci, a ridere e piangere, a giocare liberi con la vita e rispettare noi stessi.

IL MASSAGGIO PSICOSOMATICO

*“Bisogna carezzarlo,
cullarlo, massaggiarlo...
bisogna parlare alla sua pelle
bisogna parlare al suo dorso
che ha sete e fame
come il suo ventre”*

F.Leboyer



UNA TECNICA CENTRATA SULLA PERSONA

Che cos'è il Massaggio Psicosomatico? E' una modalità di relazione attraverso il corpo: chi massaggia e chi viene massaggiato. E' l'incontro di due mondi attraverso la tattilità: chi tocca viene a sua volta toccato, tutta la globalità dell'operatore e dell'utente entra in gioco e sono coinvolti entrambi, indipendentemente dalla loro volontà: è il corpo che parla.

La competenza dell'operatore risiede nella conoscenza della tecnica e del linguaggio del corpo, nella capacità di saper dialogare con esso attraverso le mani, la pelle, i sensi. Perché questo accada occorre creare uno “spazio sacro” dove nel silenzio delle parole e dei pensieri discorsivi i corpi inizino a dialogare. L'operatore può ascoltare e accogliere tutto ciò che viene dai due corpi in relazione, in un'attitudine di presenza e fiducia: senza giudicare e interpretare, senza la presunzione di sapere cosa “si deve o non si deve”.

In primo piano c'è la persona nella sua unità psico-somatica ed energetico-spirituale: in quel preciso momento della sua vita. Ogni seduta non sarà mai la

stessa, ogni volta sarà unica e irripetibile per entrambi, anche se collegate nel tempo.

La peculiarità di questo tipo di approccio sta nel considerare **la persona**, nella sua umanità, **il centro della pratica**, in una visione globale delle varie componenti dello psicosoma: biologica, energetica, relazionale, immaginativa, come un tutt'uno interconnesso.

Il linguaggio simbolico-analogico rappresenta la chiave d'accesso alla comprensione dell'unità psico-somatica e, viceversa, somato-psichica. E' il linguaggio che il corpo ri-conosce, è il linguaggio dell'inconscio (considerato dalla psicanalisi come Processo Primario del modello di funzionamento dell'apparato psichico), dei sogni, dei riti, del mito, dell'arte e della poesia, della musica e del gioco; è quello spazio che si apre alla comprensione del sintomo, della malattia, del dolore; che dialoga con la parte sana di ciascuno di noi, alla quale attingere, al di là della legge di causa-effetto. E' una visione circolare dove tutto è collegato in una dimensione a-spaziale e a-temporale in cui l'effetto può a sua volta diventare causa in una catena di eventi sincronici. Possiamo dire che la funzione prima del Massaggio Psicosomatico (MP) è quella di **riattivare il libero fluire dell'energia all'interno dell'unità mente-corpo**, consapevoli di utilizzare una tecnica che ci permette di attuare dei cambiamenti ad un livello molto profondo di coscienza.

Come abbiamo visto, la base biochimica delle emozioni sono i peptidi.

Il ruolo dei peptidi è quello di unire gli organi e gli apparati dell'organismo in una rete unica che reagisce ai cambiamenti interni ed esterni, con modificazioni complesse e orchestrate in modo sottile. Possiamo paragonare i peptidi ad uno spartito musicale che contiene note, frasi melodiche e ritmi, che consentono al corpo di suonare come un'orchestra. La musica che ne risulta è la tonalità o la sensazione che si sperimenta soggettivamente sotto forma di emozioni. Ogni emozione viene vissuta in tutto l'organismo, in ogni sua parte, non solo nel cervello.

Le emozioni represses vengono immagazzinate nel corpo attraverso il rilascio di neuropeptidi leganti, e i ricordi sono racchiusi nei loro recettori. A volte le trasformazioni rapide e drammatiche che si verificano grazie alla catarsi emozionale nel corso di una seduta, si concentrano sulla liberazione delle emozioni rimaste bloccate in questa rete psicosomatica.

Ogni cambiamento nello stato fisiologico è accompagnato da un cambiamento correlato nello stato mentale emotivo, cosciente o no, e viceversa ogni cambiamento dello stato mentale emotivo, cosciente o no, è accompagnato da un corrispondente cambiamento nello stato fisiologico: le emozioni e le sensazioni corporee sono strettamente intrecciate in una rete bidirezionale in cui ciascuna può modificare le altre.

Di solito questo processo avviene a livello inconscio ma, in determinate condizioni (per esempio in una pratica corporea come il massaggio) può affiorare alla coscienza o essere portato a livello cosciente in modo intenzionale.

E. Kandell (neuroscienziato) ha dimostrato che il cambiamento biochimico a livello di recettore è la base molecolare della memoria. La scelta tra ciò che diventa pensiero emergente a livello di coscienza e ciò che resta uno schema di pensiero sepolto in profondità nel corpo viene mediato dai recettori. Il fatto che il ricordo sia codificato o immagazzinato nei recettori significa che i processi della memoria sono regolati dalle emozioni e per lo più inconsci.

Questa scoperta è importante per valutare come i ricordi siano immagazzinati nella rete psicosomatica che si espande a tutto il corpo, in particolare nei recettori onnipresenti fra i nervi e i fasci di cellule chiamati **gangli** che sono distribuiti, come abbiamo visto, nel midollo spinale, nelle sue vicinanze, lungo tutti i percorsi che conducono agli organi interni e alla superficie stessa della nostra pelle.

I recettori non sono “stagnanti” e possono cambiare tanto nella sensibilità quanto nella disposizione che assumono rispetto alle altre proteine della membrana cellulare.

Questo aspetto è, per analogia, molto significativo: è la base biologica per dire che anche quando siamo “bloccati” sul piano emotivo, ancorati ad una realtà che non ci serve più per il nostro ben-essere, e per il nostro processo evolutivo, esiste sempre, fino a che c’è vita, un potenziale biochimico di cambiamento, di crescita, di guarigione.

E’ la prospettiva che “sempre” si apre, è la via d’uscita dal labirinto delle situazioni stressanti che sembrano non avere sbocco.

“ Le emozioni hanno relazioni con l’apparato cognitivo perché si lasciano modificare dalla persuasione” (Aristotele)

Questo messaggio può, per analogia di senso, essere veicolato attraverso il contatto corporeo. E’ qui che risiede il significato più profondo della modalità relazionale del Massaggio Psicosomatico.

La maggior parte delle nostre variazioni di attenzione a livello psicosomatico avviene nel sub-conscio: i neuropeptidi, con la loro attività si occupano di indirizzare la nostra attenzione, senza il nostro intervento cosciente, per decidere o scegliere quello che verrà elaborato, ricordato, appreso. Possiamo dire che lavorano per noi in una sorta di “saggezza intelligente” che “sa” tutto ciò che serve.

A noi è data la possibilità, e credo sia il nostro “compito evolutivo”, di portare alla coscienza alcune di queste decisioni. La via del corpo/tattilità/contatto, della visualizzazione, della meditazione, sono delle possibilità per raggiungere questo scopo: **accrescere il nostro livello di consapevolezza.**

Grazie a questi tipi di addestramento intenzionale possiamo, ad esempio, stimolare la circolazione del sangue in una certa zona del corpo bloccata, o orientare il respiro per aumentare la disponibilità di ossigeno e di elementi

nutritivi: per eliminare tossine e alimentare le cellule (funzioni necessarie per affrontare situazioni di stress).

I neuropeptidi possono modificare il flusso del sangue da una parte all'altra del corpo e, il volume di sangue che affluisce, è solo un esempio della capacità di stabilire delle priorità nella distribuzione e nella destinazione delle pur "limitate" risorse a disposizione del nostro organismo.

Il sangue è energia e nutrimento, è la nostra totalità, il nostro Sé ubiquitario, dove c'è il sangue c'è la vita che scorre, in una goccia di sangue c'è tutta la nostra "essenza" in quel preciso istante. Il sangue diventa lacrime, il sangue diventa sperma, diventa latte.

Abbiamo detto che la nostra percezione del mondo, esteriore ed interiore, è filtrata dalla qualità sinestetica dei sensi e che il tatto, inteso come tattilità, sensibilità cutanea (pelle- sistema nervoso-cervello) svolge un ruolo "primario" perché im-mediato e intimamente legato alla corporeità nella sua unità psico-somatica; in questa luce il contatto e il massaggio, inteso come relazione, con l'altro e con la nostra interiorità, è lo strumento più "naturale" ed antico per il riequilibrio di questa unità che si rompe ogni qual volta entriamo in situazioni di mal-essere e vogliamo procedere lungo i sentieri di quello che Jung chiama "processo di individuazione".

I TOCCHI: ASPETTI SIMBOLICI E ANALOGIE DI SENSO

L'unità di misura del Massaggio Psicosomatico è il “ **tocco**”.

I tocchi hanno due finalità:

- l'alternanza degli opposti
- la sospensione dei pensieri

L'alternanza degli opposti ci dà la possibilità di **costruire un nuovo equilibrio psico-fisico** partendo dalla capacità di avvertire le sensazioni generate dal carattere bipolare di ogni funzione.

Ogni funzione è caratterizzata da due polarità opposte che devono alternarsi per consentire l'equilibrio: l'omeostasi.

Come in natura il buio e la luce, il giorno e la notte, l'alternarsi delle stagioni, così nell'organismo umano esistono ritmi armonici, cicli: nella respirazione (inspirazione-espiazione), nell'alternanza di sonno-veglia, nel battito cardiaco, nel sistema nervoso e metabolico. Il sistema ortosimpatico e il sistema parasimpatico devono trovare momenti di equilibrio: un muscolo è teso quando è necessario e utile che lo sia, ma se continua ad esserlo come modalità “unica”, indipendentemente dall'attività che si sta svolgendo, si produce una condizione di disequilibrio e di stress cronico, con tutte le implicazioni che abbiamo visto. Così pure, se un muscolo è sempre rilassato perde la sua polarità opposta e andrà tonificato.

La **sospensione dei pensieri** significa l'abbandono dell'attività razionale della mente. Questa condizione, come di leggera trance, apre alla possibilità di una **nuova consapevolezza di sé attraverso il corpo**.

In uno stato di completo rilassamento trova spazio l'attività immaginativa della mente: come in una specie di sogno, entriamo in contatto con la parte più profonda del nostro essere, con la nostra Essenza; è il luogo dei simboli e degli archetipi che si svelano quando ci liberiamo dai vincoli imposti dalla funzione

giudicante e di controllo del pensiero razionale. In questo stato lasciamo agire la “saggia intelligenza” innata del corpo.

Nel corso di un trattamento i tocchi si dipanano in sequenze e sono utilizzati come chiavi d’accesso alla “sensibilità” dell’utente.

In genere si inizia con tocchi “collusivi”, scelti in analogia di senso con alcune caratteristiche della persona, in modo da rassicurare, accogliere e mettere l’utente nella condizione di fiducia e accettazione, insomma, di “lasciarsi toccare” dalle mani dell’operatore.

Mettere l’utente a proprio agio significa conquistare una sorta di “alleanza” al trattamento, che è il presupposto affinché la relazione possa andare verso il soddisfacimento del “bisogno”, di “quel” bisogno, oggetto del **contratto** tra l’operatore e il cliente. Possiamo definire il contratto un aspetto logico-razionale della relazione di cura, dove il linguaggio verbale - le parole - assume significati chiari in rapporto alle **motivazioni**, ossia perché si richiede la prestazione, e alle **aspettative**: cosa l’utente si aspetta dall’operatore. Un altro aspetto è poi la verbalizzazione dei vissuti psico-fisici al termine delle sedute.

Ritornando al massaggio, in un secondo momento entrano in campo quei tocchi che permettono di raggiungere gli obiettivi descritti.

Attraverso la varietà dei tocchi possiamo costruire sequenze: rilassanti, dinamizzanti, drenanti, e differenziare così ogni trattamento in modo da adeguarlo, in ogni momento, alle specifiche esigenze della persona, sempre in armonia con quanto emerge durante la seduta stessa.

Ogni volta che le mani dell’operatore toccano una parte del corpo dell’utente succede qualcosa non sempre prevedibile: può essere piacevole o no, tante sono le dinamiche in gioco.

In questo senso “essere presenti” e “all’ascolto” diventa fondamentale. In ogni caso, ciò che guida la scelta dei tocchi è “l’analogia di senso” con le caratteristiche della persona e con le qualità delle manovre. Non è mai

automatico: dipende sempre dalla soggettività della persona sperimentare quale tipo di manovra risulta idonea allo scopo: posso rilassare con manovre di tipo dinamico e, viceversa, tocchi apparentemente più rilassanti non risultare graditi al cliente. La direzione è quella di promuovere la naturale capacità del corpo di adattarsi ai cambiamenti in modo che la persona possa, da sé, trovare le soluzioni più adeguate per il proprio equilibrio psico-fisico in maniera *piacevole*.

I tocchi attivano tre specifici livelli di **profondità relazionale** in funzione al tipo di **via sensitiva** coinvolta:

- I° livello superficiale = propriocettiva
- II° livello intermedia = enterocettiva
- III° livello profonda = esterocettiva o tattile-termica

Ciascuno si avvale di manovre che hanno delle **qualità** che possiamo definire: sedative - rigeneranti – stimolanti

I° livello

Agisce sulle parti solide del corpo che funzionano da sostegno e sono collegate all'azione, all'attenzione, alla vigilanza, alla volontà.

Sono le ossa, le cartilagini, i legamenti: il sistema osteoarticolare.

E' la parte meno vulnerabile del corpo, dove viene coinvolta la sensibilità **propriocettiva**: i recettori sono situati in profondità nei muscoli, nei tendini, nelle articolazioni. I recettori raccolgono gli stimoli provenienti da queste strutture ed inviano ai centri nervosi le informazioni sulla posizione, i movimenti degli arti, del tronco, della testa. Possiamo dire che testimoniano: “questo è il tuo corpo, la tua terra, i tuoi confini...”ed anche: “queste sono le tue possibilità inesplorate”.

Ci danno la percezione dello schema corporeo e definiscono o riequilibrano la nostra “immagine del corpo”.

Ci mettono in relazione con la polarità maschile: la protezione e la difesa, il sostegno, la staticità e la rigidità.

Alcune delle manovre in analogia di senso con queste caratteristiche sono: il tapping, il pompaggio, il rollamento, le oscillazioni degli arti superiori e inferiori; la torsione del busto; la pressione, pinzamento, la vibrazione intensa dei muscoli paravertebrali e delle apofisi spinose; il respiro ritmato...

Questi tocchi colludono con la persona rigida e super-controllata e controllante che non si lascia andare facilmente alle emozioni, che predilige un contatto più deciso; equilibrano invece la polarità opposta della persona troppo distaccata dal corpo, che ha perso il contatto con la terra e i propri vissuti corporei.

In questo tipo di manualità il sistema **ortosimpatico** è prevalentemente attivo, la persona perlopiù è vigile e può seguire ogni tocco nel suo svolgimento.

La schiena è uno dei centri energetici fondamentali nel MP. È la sede dell'energia del movimento, è la parte che sopporta la "fatica" di stare in piedi, da quando l'essere umano ha conquistato la stazione eretta, è la protezione e il sostegno di tutti gli organi vitali, e dello zaino di tutte le emozioni, preoccupazioni, pensieri, vissuti, che non vogliamo vedere e ci "buttiamo dietro le spalle".

Da qui nascono i nervi che pervadono tutto il corpo e gli organi, e si differenziano a seconda delle parti della colonna vertebrale in: nervi sacrali, lombari, toracici o dorsali, cervicali, craniali.

L'atlante, (la prima vertebra cervicale) sostiene la scatola cranica, come nel mito Atlante sostiene il mondo. L'epistrofeo, la seconda, ci dà la direzione: alto/basso, destra/sinistra, avanti/dietro; e la scelta: sì/no.

In sanscrito la spina dorsale è *kubera*, il timone, l'asse centrale, la volontà che ci dà la direzione di agire come esseri liberi e che sostiene la consapevolezza della nostra integrità. È il nostro asse verticale, che sale dalla terra al cielo. Si dice di una persona retta e incorruttibile che "ha spina dorsale", di una persona responsabile che "ha la testa sulle spalle"

L'asse centrale serve per riunire le informazioni sensoriali del corpo e mandarle al centro del cervello, dove è situata la *coscienza centrale* del sistema. Qui abbiamo la sintesi della totalità e il senso dell'identità - la sensazione: "io sono tutto questo"- che riunisce tutte le parti del corpo, tutte le emozioni, tutte le memorie. Questa coscienza centrale è l'Essenza, il Sé.

II° livello

Agisce sulla componente vegetativa, sui tessuti molli del corpo, sui liquidi: i visceri, la circolazione linfatica e del sangue, il liquido cefalorachidiano: tutta la parte fluida dell'organismo che deve circolare senza una precisa collocazione, sebbene il percorso sia delimitato dai vasi e dagli organi.

E' la parte più vulnerabile del corpo da quando l'essere umano ha conquistato la posizione eretta. La parte da proteggere.

Sono le parti intime, simbolicamente legate al femminile: morbido, accogliente, mutevole, è l'acqua che scorre e si adatta alla forma che la contiene.

Le funzioni vegetative sfuggono per lo più al controllo razionale e gli effetti psico-fisici promossi dalla sollecitazione della sensibilità **enterocettiva** attivano una risposta del sistema **parasimpatico** tanto più, quanto più sono avvertiti in profondità e accolti dalla persona trattata. Le risposte neurovegetative sono attivate dal sistema Limbico del cervello, e sono quelle più vicine alle variazioni spontanee della persona, perciò meno interpretabili e prevedibili da parte dell'operatore.

I recettori sono collocati in profondità nei visceri e nei vasi: le manovre che attivano questa sensibilità riguardano principalmente l'addome, "la pancia", la sede di quello che abbiamo definito il "secondo cervello", il cervello enterico.

Le manovre sono pressioni palmari delicate intorno alla zona dell'ombelico, movimenti circolari che attivano la peristalsi intestinale, lo scivolamento dei visceri attraverso il respiro profondo che spinge il diaframma verso il basso come a produrre un auto-massaggio degli organi interni; sono vibrazioni che riattivano la circolazione dell'energia sessuale bloccata nella pelvi e nella zona lombo-sacrale.

Sotto l'aspetto energetico, il **centro del corpo** e **l'ombelico** sono centri fondamentali nel MP.

Perché una persona accetti di consegnare nelle mani di un'altra il suo "centro vitale" occorre che abbia una confidenza e una fiducia assolute.

La pancia è la sede degli istinti e dei desideri, la parte nella quale vengono avvertite le angosce esistenziali e le paure più antiche e profonde: è la memoria arcaica del corpo.

L'embrione prende forma e si sviluppa tutto intorno al proprio ombelico e tutto nel neonato ruota intorno alle esigenze di questa parte del corpo, culla dei bisogni primari legati alla sopravvivenza: il cibo e le carezze.

Se la creatura ha fame piange per chiedere cibo e, se non viene soddisfatta tempestivamente, teme di morire; se non viene coccolata con amorevole calore si sente sola e ha paura di essere abbandonata in un mondo a lei ostile: può ammalarsi fino a morire.

Una mano calda e amorevole sulla pancia ricorda questa memoria e tutto ciò che di piacevole, o spiacevole, il contatto riporta a galla: può rilassare e può farci piangere.

La concezione orientale considera l'ombelico la sede delle radici del nostro essere e la sorgente della forza interiore, dell'equilibrio psico-fisico-emozionale, del coraggio.

E' l'asse orizzontale del nostro corpo: la terza vertebra lombare è l'unica parallela alla Terra. E' l'*hara* dei giapponesi, il *Tan Tien* inferiore dei cinesi, l'unico punto che nella MTC nessun ago può toccare.

Nell'ombelico lo Spirito dell'uomo si unisce al Corpo: l'energia si materializza. E' la "Porta Sacra" dell'energia primordiale che genera e trasforma. Il concepimento è solo l'inizio di un processo che dura per tutta la vita: attimo dopo attimo veniamo partoriti per tutto il corso della nostra esistenza dall'energia dell'embrione, è il significato più profondo che questo punto, al centro del nostro universo corporeo, ci testimonia: ogni attimo è nuovo, è l'eterno presente del corpo.

In questo centro il "secondo cervello" come un laboratorio alchemico, nel buio e nel silenzio, lontano da ogni controllo cosciente, elabora la materia grezza del mondo: il cibo (piombo) e la trasforma nell'energia che servirà all'azione, al movimento ma, soprattutto, nell'energia necessaria alla riproduzione della specie umana: le cellule sessuali, quintessenza della trasformazione.

Massaggiare la pelvi ci riporta in contatto con gli organi sessuali e con la parte bassa della polarità: le gambe, i piedi, le radici, la Terra.

La mancanza di collegamento con questo centro vitale (grounding) è la fonte delle angosce legate all'insicurezza e al bisogno di essere accuditi, amati.

Nell'addome e nella pelvi nascono le nostre passioni di base, le fondamenta rudimentali della nostra psiche: la voglia e il piacere di vivere, il desiderio della relazione intima di appartenere ad un'altra persona, la possibilità delle relazioni in genere.

Ogni volta che piangiamo e che ridiamo è nella pancia che sperimentiamo la vita, è dalla pancia che sale la collera incontrollabile e l'odio viscerale.

La pancia trattenuta è legata all'inibizione sessuale, ma serve soprattutto a trattenere e reprimere i sentimenti di tristezza e tutte quelle emozioni che non ci permettiamo di esprimere.

Se l'energia non fluisce, se la pancia non è morbida e rilassata per espandersi e contenere l'eccitazione, non è solo la nostra vita sessuale che ne risulta compromessa, sono tutte le nostre relazioni con il mondo - interno ed esterno - che perdono la loro carica di vitalità.

III° livello

E' il livello più profondo sebbene il sistema **esterocettivo** abbia i recettori localizzati nella pelle.

Tuttavia la pelle, il cervello e il sistema nervoso sono così intimamente legati che la sensazione **tattile-termica** che viene sollecitata con questo tipo di relazione, produce effetti esclusivamente legati alla soggettività, all'individualità, di ciascuno di noi. E' la stessa che si attiva nei rapporti affettivi più intimi: nella sessualità, nella relazione mamma-bambino: tatto/sessualità/oralità.

I recettori cutanei sono estremamente sensibili allo sfioramento, al calore, alle vibrazioni sottili.

Questa modalità si rivolge principalmente al sistema di connessione: muscoli, fasce, nervi, vie riflesse.

I tocchi che caratterizzano il livello di profondità tattile-termica si avvalgono principalmente di leggere trazioni che seguono i movimenti delle fasce muscolari, in particolare dei piedi, del cranio, dell'ombelico, della spina dorsale e di altri punti significativi.

A volte non è neppure necessario toccare per stabilire il contatto e perché la persona avverta la sensazione di calore e sottile vibrazione che dalla pelle si diffondono a tutto il corpo. E' un campo elettromagnetico molto sottile che si attiva.

Queste sensazioni possono condurre al completo rilascio delle tensioni e dell'attività razionale. Il sistema simpatico cede il campo al sistema **parasimpatico**: il corpo sperimenta uno stato di completo abbandono. Il respiro è lento e regolare, gli occhi sono chiusi, la posizione del corpo è aperta, regna il silenzio. In questo stato si attivano le onde alfa del cervello, come nella meditazione profonda e nell'ipnosi, e possono prodursi immagini spontanee.

E' lo stato che abbiamo definito di "sospensione dei pensieri"

E' la condizione ideale per la pratica delle Tecniche Immaginative.

E' uno stato di calma interiore dove la mente riposa e ritrova la sua naturale pace e chiarezza: il cervello, e tutte le cellule possono finalmente produrre le molecole della felicità: *le endorfine*.

Può succedere che, a questo livello relazionale così intimo, che coinvolge la soggettività più profonda dell'operatore e dell'utente, entrambi i soggetti entrino in uno stato di profonda "comunione" in cui si dissolvono i confini del corpo-mente e si entra in uno stato di coscienza nel quale si sperimenta una ... "gioia mistica", comunque "qualcosa" per me difficile da tradurre in parole.

Altre volte questo tipo di sollecitazione produce delle resistenze o un vero e proprio rifiuto, che vanno rispettati: potrebbero essere ferite profonde, l'Ombra di fantasmi bloccati nell'inconscio.

A questo proposito vorrei aggiungere che questi "eventi", così come quelli che abbiamo definito "sblocco catartico delle emozioni", che possono manifestarsi con un pianto irrefrenabile, tremori, agitazione profonda, angoscia..., non debbano essere intenzionalmente sollecitati in una seduta di pratiche corporee, né che "necessariamente" ogni prodotto dell'inconscio debba essere portato a livello di coscienza perché una tecnica abbia successo ai nostri occhi. Ogni "forzatura" può risultare controproducente e lesiva per l'equilibrio psico-fisico della persona. E' molto spettacolare, ma pur sempre una gratificazione dell'ego dell'operatore che mette se stesso e la tecnica al centro della pratica e non la "persona" del cliente.

Tutto deve avvenire spontaneamente, in questo modo la persona ha la possibilità di elaborare da sé, senza traumi, con i suoi tempi e le sue risorse, tutto ciò che le serve per stare meglio.

Come scrive Candace Pert : " ...*la mente inconscia del corpo sembra onnisciente e onnipotente e, in alcune pratiche può essere incanalata allo scopo di ottenere una "guarigione" o un cambiamento senza che la mente cosciente si renda conto dell'accaduto*".

IL RESPIRO

Generalmente, noi occidentali respiriamo senza prestarci la minima attenzione. Una donna o un uomo normali effettuano 24.000 cicli respiratori al giorno in una vitale dinamica di scambi gassosi fra il corpo e il mondo che lo circonda. Il modo come respiriamo durante la nostra crescita cambia. Un neonato assume naturalmente una respirazione addominale ritmica. Nell'adulto, rinchiuso nei suoi vari "abiti", il modo di respirare cambia. La sua respirazione si accelera, diventa sempre più veloce e superficiale. In rapporto al tipo di attività, lascia posto a dei cicli di ispirazione a "scatti", che si possono qualificare come negativi. La respirazione dell'adulto è toracica. Una cattiva respirazione può indurre una cattiva ossigenazione del sangue, degli organi e del cervello. Eppure la respirazione è la base della nostra vita sulla terra: senza questo meccanismo sottile, profondo e istintivo, non ci sarebbe la vita.

Il respiro è garante di una buona salute fisica e mentale, e prenderne coscienza è il primo passo importante da fare.

Attraverso una tecnica "rieducativa" dolce e profonda, ritroviamo lo spazio di un soffio spontaneo e un movimento del corpo libero, armonico e vitale.

Proprio perché "automatica" e innata, non ci rendiamo conto abbastanza fino a che punto è importante per la nostra salute e il nostro benessere. Eppure, è più importante del sonno e del cibo: quanto possiamo vivere senza respirare?

Da un punto di vista strettamente fisico, una buona respirazione permette al cuore di rallentare e di riposarsi, assicura una migliore ossigenazione del sangue e di tutti gli organi, e una maggiore facilità ad eliminare i residui.

La respirazione è la base del rilassamento.

Prendere il tempo per respirare è un modo estremamente efficace per ritrovare uno stato di calma, di stabilità, di presenza consapevole, di pace.

La respirazione aiuta a controllare le emozioni. Quante volte un grande respiro ci ha permesso di pacificare la nostra collera o la nostra inquietudine!

Possiamo sintetizzare così i benefici di una corretta respirazione:

- libera dai blocchi, aiuta a vincere lo stress e apporta un afflusso di ossigeno che purifica il sangue e tutte le cellule del corpo,
- sviluppa la capacità toracica, allevia il carico di lavoro del cuore, soprattutto nei casi di ipertensione,
- aiuta la distensione delle vertebre cervicali e della colonna e contribuisce a lenire i mal di testa da tensione muscolare,
- contribuisce a potenziare una buona memoria e migliora la capacità di concentrazione,
- la respirazione addominale porta cambiamenti vantaggiosi a livello emozionale.
- attraverso un addestramento competente la respirazione può intervenire sul dolore.

Ci sono Yogi che possono esercitare certe pratiche volontarie in modo da non percepire più il dolore. In queste situazioni una persona ha un'esperienza che produce dolore, ma una parte della stessa persona fa coscientemente qualcosa in modo che il dolore non venga sentito. Dalle ricerche e dagli studi, che hanno verificato capacità analoghe in alcune partorienti e sportivi, si è arrivati alla conclusione che questo può avvenire per mezzo del **respiro**.

L'area neurofisiologica della funzione respiratoria è nei nuclei del tronco cerebrale. Questi nuclei dovrebbero essere inclusi nel sistema limbico in quanto sono "punti nodali" fittamente disseminati di neuropeptidi e dei relativi recettori. Questo punto nodale è parte di un network, una rete, di informazioni in cui ogni punto è in contatto con ogni altro, come abbiamo visto, per cui la "coscienza" può, tra le altre cose, inserirsi sulle funzioni delle aree cerebrali del dolore.

La respirazione controllata (la tecnica usata dai meditanti avanzati e dagli yogi) è estremamente potente. Esiste una quantità di dati da cui risulta che i cambiamenti nel ritmo e nella profondità della respirazione producono cambiamenti nella quantità e nella specie dei peptidi, i quali vengono rilasciati

dal midollo allungato, e viceversa. Portando questo processo a livello di coscienza e facendo qualcosa per modificarlo (trattenendo il fiato o respirando molto in fretta) si ottiene che i peptidi si diffondano in tutto il liquido cerebrospinale nel tentativo di ristabilire l'omeostasi (il meccanismo che serve a ristabilire e mantenere l'equilibrio). Poiché molti di questi peptidi sono endorfine (gli oppiacei naturali del corpo) si ottiene ben presto una riduzione del dolore, o comunque, uno stato di coscienza diverso.

Tante pratiche dell'antichità e tante tecniche più moderne, utilizzano la potenza insita nel controllo della respirazione. Gli Egizi, i Greci e i popoli dell'Oriente riconoscevano nel respiro un veicolo della forza vitale e un mezzo per entrare in collegamento col divino.

Il legame peptidi-respirazione è ben documentato; in pratica, tutti i peptidi che si trovano nell'organismo sono presenti nell'apparato respiratorio e questo substrato peptidico può fornire la spiegazione scientifica dei potenti effetti risanatori degli schemi di respirazione controllati in modo cosciente.

Il respiro si colloca in un'area di confine tra il corporeo e lo psichico anche per la sua qualità di continuo raccordo tra il dentro e il fuori. Questa qualità ci ricorda la pelle e la collega ai polmoni, dove avviene lo scambio tra l'ossigeno, che dà vita al sangue che, a sua volta, cede l'anidride carbonica, prodotto di scarto del metabolismo cellulare.

Il respiro è capacità di "sentire" e questa capacità si compie solo se unita ad un raccoglimento interiore: è un'esperienza che non appartiene al "fare" ma al "lasciare". L'energia del respiro è energia vocale, con cui comunichiamo al mondo esterno la nostra interiorità: nell'espiazione nasce la parola, la vibrazione della nostra voce, il canto, il riso e il pianto, il gemito del dolore e del piacere, il grido di gioia e di rabbia.

E' noto come le vocalizzazioni della voce e del suono (dal canto, alla recita dei mantra, alle vibrazioni retro-nasali), stimolino l'equivalente di un sistema linfatico del cervello. Le vibrazioni della laringe e l'aria nel tratto vocale sono

trasmesse parzialmente nel cranio, massaggiando, così, il cervello. Questo massaggio permette un maggior flusso di liquido cerebrospinale attraverso il cervello e aiuta a rimuovere i materiali di scarto.

Ogni seduta di massaggio inizia dal respiro ed è il respiro che guida ogni momento del trattamento. L'operatore pone la mano sulla pancia della persona distesa, tra lo sterno e l'ombelico, oppure agli estremi della colonna (alla base del cranio e sul sacro): le mani "sentono" e "guardano", "ascoltano" e "parlano". E' con il respiro che le nostre mani dialogano. Il corpo accetta il contatto e si rilassa: allora il respiro è profondo e regolare; ad ogni sospiro è una tensione che se ne va; se il corpo si tende il respiro si accorcia, forse è paura o il richiamo di un conflitto irrisolto. Il troppo e il troppo poco rientrano nel dialogo del trattamento; gli opposti di sì e no che vengono dal corpo si ricongiungono nel respiro e questo conduce ogni volta all'equilibrio. La tensione nei muscoli, nei nervi, negli organi, nei sensi, la scarsa energia nel sangue, nella linfa, negli ormoni: alla fine, respirando, nel silenzio, nella calma, nella fiducia, sorge l'equilibrio. La persona che viene trattata viene chiamata a rispondere dal suo nucleo sano, dal suo "Essere" più profondo; nel raccoglimento ininterrotto di entrambi (operatore e utente) le energie liberate fanno circolare attraverso l'intero apparato fisico tutto ciò che è vitale; essi sperimentano insieme, nella stessa misura, il mutamento nel respiro e in quella parte del corpo che viene trattata. E' bene dimenticare tutto ciò che è malato e dirigere tutte le forze vitali sull'attenzione del respiro: in questo modo la persona trattata ha la meglio sui suoi sintomi. La condizione fisica muta in modo che il problema perde terreno e pian piano scompare.

"Non esiste un respiro giusto - scrive Ilse Middendorf- ridotto a norma, ma attraverso il lasciare una libera circolazione del respiro, questo ci fa progressivamente più consapevoli dei nostri movimenti interni e rende così possibile una maggiore integrazione di corpo-mente-spirito".

LA “PRESENZA” DELL’OPERATORE



Tre modi vi sono di silenzio.

Il primo è di parole, il secondo di desideri, e il terzo di pensieri.

Il primo è perfetto, più perfetto è il secondo, e perfettissimo il terzo.

Nel primo, di parole, si raggiunge la virtù.

Nel secondo, di desideri, si ottiene la quiete.

Nel terzo, di pensieri, il raccoglimento interiore.

*Non parlando, non desiderando e non pensando,
si arriva al vero silenzio interiore.*

In esso Dio parla con l'anima, si comunica.

Le insegna nel suo più intimo la più perfetta e alta sapienza.

Miguel de Molinos (1628-1696)

IL SILENZIO E LA PAROLA

L'essere umano è creato per la relazione: con se stesso, con gli altri, con l'Altro. Il silenzio e la parola sono strumenti finalizzati a realizzare la grande vocazione di ciascun essere: il dono di sé, l'amore incondizionato. Per se stesso e per gli altri. Silenzio e parola sono potenti mezzi di comunicazione: la parola è per la relazione, ma anche il silenzio è per la relazione. La medaglia della relazione ha due facce: il silenzio e la parola.

Come ogni strumento deve essere scoperto e conosciuto in tutte le sue potenzialità per poter essere usato in maniera adeguata e, a ciascuno, spetta la responsabilità personale di decidere come usarlo.

Apparentemente silenzio e parola sembrano antitetici e, in effetti, chi parla non tace e chi tace non parla. Eppure, sia il silenzio che la parola celano una realtà più profonda e misteriosa: l'uno illumina e dà senso all'altra. Sono due polarità che si integrano a vicenda. Dal punto di vista di un atteggiamento interiore, più intimo e profondo, essi sono complementari.

Tutti noi sperimentiamo come talvolta anche una sola parola può mettere fine ad una relazione d'amore, d'amicizia, familiare...quante volte non avremmo voluto dire quella parola di troppo, e quante altre usiamo proprio "quella" parola, che sappiamo far male, come un'arma per ferire l'altro.

Così dobbiamo essere consapevoli che anche il silenzio può servire a mantenere e alimentare un vero rapporto interpersonale.

Come abbiamo visto, e come ciascuno di noi ne ha esperienza, davanti a grandi drammi e sofferenze come la morte o la malattia, si preferisce non parlare, o meglio, "parlare tacendo". Il silenzio diviene allora presenza affettuosa ed espressiva: una comunione intima.

Noi siamo "quello che diciamo" e siamo "quello che viviamo" e che "facciamo". Si può dire e fare e si può anche fare senza dire nulla: è possibile

costruire in silenzio e demolire parlando. E' con la nostra vita che possiamo parlare a noi stessi e agli altri, e la nostra vita è il nostro corpo: l'unità di mente-carne-spirito.

Esiste, quindi, un silenzio capace di dire qualcosa e una parola che non dice nulla a chi ascolta. Un silenzio può essere la risposta, che magari va interpretata, ma che pur sempre esprime quello che si vuol comunicare all'altro.

La "parola silente" assume il valore del simbolo, che è significativo in quanto lascia uno spazio aperto, un gioco, alla possibilità che qualcosa accada. Non "quella" cosa fissata dal significato univoco della parola che nominando definisce, fissa, ma qualcosa di significativo per me in quel momento di apertura al mondo.

Nessuna parola può avere la pretesa di essere la parola esatta e definitiva, nessun significato può essere univoco e finale, perché il silenzio, dal quale la parola origina, non detta mai la sua interpretazione.

La psicologia insegna a frapporre un "intervallo" tra stimolo e risposta, tra azione e re-azione, in modo che la parola, sia verbale che interiore, non sia il frutto di un automatismo inconscio, ma una scelta libera dall'impulsività e perciò consapevole.

Perché questo accada bisogna educarsi al silenzio inteso come predisposizione all'ascolto profondo di sé e dell'altro: lo spazio vuoto del silenzio partorisce la parola che "cura": *"Di solo una parola ed io sarò salvato"*.

E' uno spazio vuoto creativo, non fine a se stesso, se fosse un vuoto sterile non avrebbe senso e agirebbe con una valenza negativa e di chiusura, come fuga o ripiegamento su se stessi e ci farebbe star male: depressi e disperati, visto che l'essere umano vive in relazione e di relazioni.

Dunque, il silenzio come possibilità di riflessione e ancor più come spazio aperto d'ascolto capace di accogliere, ricettivo, vuoto di giudizi e pre-giudizi, di aspettative, libero da ogni presunzione di sé.

La parola è figlia del silenzio della mente e del vuoto del cuore, da cui nasce anche il gesto.

Il gesto come mezzo espressivo è generato, emanato, dal vuoto creativo del cuore. Se pensiamo alla mano che accarezza, che lenisce e consola, che tocca, diventa evidente la relazione mano-cuore (come del resto la Medicina Tradizionale Cinese e le filosofie orientali testimoniano da secoli).

E' da qui il potere "taumaturgico" della mano, del tatto, del con-tatto: dal cuore, luogo simbolico dell'amore "materno" incondizionato, alla mano strumento d'amore.

La mano che tocca e nel silenzio ascolta la voce del corpo toccato, che, a sua volta, risponde attraverso la vibrazione della pelle, dei muscoli, dei visceri, del ritmo pulsante del cuore, dell'onda del respiro, e inizia una relazione, un dialogo dove le parole incontrano il loro limite, il loro invalicabile confine con qualcosa di indicibile.

Il silenzio vigile e attento è come un maestro paziente che educa e rafforza l'attenzione al vissuto fin nei minimi dettagli più sottili, e ci svela ciò che persino nella monotonia ripetitiva dei gesti quotidiani, che percepiamo banali, si nasconde sempre una novità, che il più delle volte ci sfugge.

Etty Hillesum, nel suo Diario scrive: " Tutto avviene secondo un ritmo più profondo che si dovrebbe insegnare ad ascoltare: è la cosa più importante che si può imparare in questa vita. Il silenzio può così essere la strada che conduce alla profondità. Ecco perché le grandi donne e i grandi uomini dello spirito hanno amato e vissuto il silenzio"

Ci sono diversi modi di praticare il silenzio.

C'è il silenzio di ascolto che ci permette di ascoltare l'altro e accogliere pienamente il messaggio che ci sta comunicando, sia attraverso le parole che con il linguaggio non verbale del corpo, del respiro, del suono della voce, e permette all'altro di esprimersi completamente nella fiducia della presenza.

E' anche il silenzio dell'ascolto di sé, è il silenzio interiore della contemplazione che ci permette di entrare in con-tatto con il nostro Sé profondo, che si manifesta quando ogni mormorio dei pensieri tace.

C'è il silenzio reciproco di due persone in comunione che non hanno bisogno delle parole per intendersi e comprendersi.

C'è il silenzio di carità, che consapevolmente tace tutto ciò che può ferire l'altro.

C'è il silenzio del perdono e della compassione, che non rinfaccia,, non sottolinea, non giudica continuamente gli sbagli e i difetti dell'altro.

C'è il silenzio della preghiera, del dialogo profondo con il divino.

C'è anche il silenzio indifferente di chi non vuol comunicare e non ha interesse a ciò che l'altro comunica, il silenzio offeso e risentito che ci isola quando non siamo in pace con noi stessi e col mondo.

Il silenzio è la condizione e la possibilità che la parola esista: come la luce rivela l'oscurità, che a sua volta rende visibile la luce avvolgendola della sua luminosità, così la parola c'è perché il silenzio la rende possibile, ma anche il silenzio può essere tale perché la parola lo rivela coprendolo con il suo suono.

In questa luce, la parola umana diventa la rivelazione della realtà di quello che le cose sono realmente, la parola "genera il mondo" quando non è la ripetizione meccanica di un vocabolo o di un concetto mentale: diciamo realmente qualcosa di noi quando la nostra parola sorge spontaneamente dalla nostra verità interiore, là dove le parole risiedono.

La maggior parte delle discussioni, delle incomprensioni, degli equivoci, nascono perché si costruiscono concetti verbali che tendono ad assolutizzarsi, ad irrigidirsi nel dualismo: giusto-sbagliato/ragione-torto. Allora l'unico scopo della conversazione diviene quello di conquistare la supremazia di un concetto sull'altro (il mio sul tuo/l'orgoglio della vittoria-la frustrazione della sconfitta),

non nello spazio polivoco , aperto, del confronto, ma nel territorio limitato del conflitto.

Alla fine dei Dialoghi di Platone c'è sempre un momento in cui sembra che parli il silenzio: gli uomini che hanno parlato tacciono e si mettono ad ascoltare... il silenzio.

L'essere umano diventa tale per mezzo della parola. L'uomo indica se stesso come un essere che parla, dice Martin Heidegger, e la parola è superiore al silenzio perché è solo con la parola che la verità si fa immagine, mondo. Possiamo dire che mediante la parola il silenzio passa da uno stato selvaggio-preumano ad uno stadio domestico-umano e così, anche il silenzio, ricava senso e valore soltanto dalla parola.

La parola è gioco.

Sappiamo che ogni specie superiore ha l'istinto del gioco: è un processo naturale tra genitori e cuccioli che fingono la vita adulta per prepararsi ad essa. Solo l'essere umano però ha questo giocattolo, insieme potente ed effimero: la parola.

Abbiamo detto che l'essere umano conosce il mondo attraverso i sensi ma lo riconosciamo - cioè lo riportiamo nel nostro intimo per averne coscienza - tramite la parola, che prende corpo in quello spazio, in quel "gioco", tra il reale e il pensato.

Questo gioco fondamentalmente lo viviamo ogni giorno: ogni volta che creiamo un neologismo o uno "slang", iniziamo una nuova partita con il mondo. Giocare con le parole è giocare con la nostra essenza, piegarla, modificarla per creare nuove forme, non solo del pensiero, ma anche del mondo che siamo capaci di riconoscere.

I poeti sono da sempre i massimi giocolieri, padroni della materia e della tecnica della parola, i musicisti devono confrontarsi col suono e il ritmo e

fondere canto e musica, i teatranti si divertono nel gioco tra le parole e il corpo, gli enigmisti la parola la incrociano, la nascondono in un gioco di prestigio per farla apparire là dove non ci aspettava, gli scienziati di questo gioco cercano le regole per spiegare la nostra natura più profonda.

La parola nell'essere umano è sia verità che amore.

La parola ha già in sé, nella propria struttura, nella fase dell'espiazione che produce il suono, un soffio d'amore: "nella parola collegata al sommo silenzio sta il sommo amore". E' la parola del cuore.

Ciascuno di noi fa esperienza diretta e quotidiana della parola che deriva da altre parole e che genera parole e parole quasi a togliere il respiro, che, nella conversazione si fa sempre più corto, perché la gola si contrae, il diaframma si blocca, la pancia si immobilizza, la voce si fa ruvida come carta vetrata.

Questa modalità di comunicazione ci appare, e appare all'altro, dura ed aggressiva, rigida, inefficace, a volte priva di significato, anche nell'espressione del volto, delle labbra tirate, degli occhi spenti...è una parola che affatica, che consuma l'energia del cuore e svuota l'anima, che ci fa ammalare.

Se la parola perde il suo contatto originario con il silenzio diventa solitaria, scollegata, si carica di ansia e genera inquietudine e malinconia perché vuole sempre con-vincere della propria unica verità anziché dialogare e confrontare più possibilità altrettanto vere.

Il silenzio è per la parola il suo stato di naturale riposo, di freschezza e bellezza, in esso il linguaggio si carica di originalità. E' qui che la parola, anche quando è sempre la stessa, può apparire sempre nuova, mai insignificante: la verità ripetuta sempre dalla stessa parola che nasce dal silenzio non è mai banale, mai rigida, a differenza della parola che, perduto il contatto con la sua origine, diventa assoluta, sempre uguale a se stessa e perde di sostanza, perde il corpo.

L'essere umano è al centro: tra il mondo del silenzio da cui proviene e quello verso cui è diretto. Tra la Terra e il Cielo. Materia e Spirito. Anche la parola dell'uomo vive in questo spazio, e perciò ha una duplice valenza: quella che le proviene dall'origine e quella della morte.

L'innocenza, l'ingenuità, lo stupore, la freschezza, l'originalità sono la dote del silenzio da cui proviene, mentre la brevità, la fugacità, la fragilità, il limite, l'impotenza di esprimere i grandi drammi della sofferenza e dell'impermanenza vengono dal silenzio del mistero della morte, che la parola non sa compiutamente declinare.

E' difficile per noi contemplare il silenzio, che ormai ci appare solo come un vuoto da riempire, solo come un'interruzione del rumore, come se qualcosa avesse improvvisamente cessato di funzionare: i rumori non li sentiamo più e il silenzio ci allarma, ci inquieta, ci spaventa: il "rumore del silenzio" ci costringe a "sentire".

La parola dell'uomo contemporaneo ha perso il suo centro tra i due silenzi che le danno la vita, viviamo le parole sullo stesso binario (o meglio, su una monorotaia): da una parte le parole pronunciate, dall'altra quelle non ancora pronunciate, che vagano sospese nell'attesa, con l'angoscia dell'inutilità.

E' la stessa angoscia che ci assale di fronte alla morte, al "grande silenzio" , che non è più un mondo a sé misterioso e sacro, ma è visto soltanto nella sua accezione puramente negativa di limite di-sperante, della vita: morte = non-vita. La negazione della morte ha tolto profondità (corpo) alla vita e la vita ha perso la sua tridimensionalità (senso).

Dal dualismo semplificativo vita-non vita nasce l'angoscia dell'inutilità: niente ha più senso.

Da un passato che sfugge nasce un futuro che spaventa.

L'angoscia è di-sperazione è il terreno fertile delle emozioni distruttive all'origine del mal-essere e della malattia.

Dello Stress come incapacità di adattarsi ai cambiamenti.

Così, come la parola che non può unirsi al silenzio non può ri-generarsi e perde sostanza, ritornare al corpo è ritornare al presente che, come la parola, nasce e ri-nasce ogni attimo nuovo dal silenzio del passato e dal silenzio del futuro, che, pure, danno senso e profondità ad ogni attimo, ad ogni gesto.

Il silenzio nella relazione operatore-cliente è il silenzio che non spiega, non interpreta, non dà “consigli”...non è il silenzio dell’indifferenza, della presunzione di sé, dello smarrimento di fronte a qualcosa che coinvolge emotivamente l’operatore, è semplicemente il silenzio delle mani, delle braccia che si aprono, dei piedi solidi sul terreno, del vuoto del cuore che accoglie.

Il calore dell’amore, che dal cuore passa alle mani, strumento d’amore, scioglie le tensioni bloccate nei vari distretti del corpo e libera le emozioni imprigionate, solidificate, calcificate che provocano sofferenza.

Più i blocchi sono antichi, profondi, più ci attacchiamo inconsapevolmente ad essi e più grande è la sofferenza, fino alla malattia estrema.

È perfino uno slogan che “la malattia lavora in silenzio e quando la scopri è già tardi!”, è il supporto della medicina della prevenzione, intesa come diagnostica precoce, analisi, check up...i cosiddetti “controlli”. Ma, come la malattia parla in quel silenzio che non sappiamo più ascoltare - fino a che non urla attraverso il dolore - così la guarigione avviene nel silenzio dell’ascolto del linguaggio del corpo che dobbiamo re- imparare, riappropriandoci dei simboli, delle metafore, delle analogie di senso, dell’intuizione, della saggezza che il corpo ci insegna.

“L’intuizione è figlia del silenzio”: quando ascoltiamo noi stessi pensare è come ascoltare qualcun altro che parla; quando siamo col suono del silenzio ci accorgiamo che non stiamo pensando.

La sofferenza nasce perché pensiamo di essere “qualcuno”.

Se solo imparassimo a smettere di essere “qualcuno”, ad auto-definirci o a lasciare che gli altri ci de-finiscano, lasceremmo andare gran parte della nostra sofferenza.

Il riconoscimento del silenzio è una via per lasciare andare la nostra posizione, il nostro identificarci all'io, la nostra continua battaglia dei pensieri.

Aver separato con una operazione chirurgica “dia-bolica”- nel suo significato etimologico - la mente dalla carne, ha svalutato il corpo ad una macchina al servizio della funzione pensante della mente, riducendo, al contempo, la sua funzione cognitiva al puro intelletto raziocinante.

Come un albero dal possente tronco e dalla larga chioma, che senza radici, senza il collegamento vitale con la terra che gli da sostanza, corpo, linfa, vita, non può vivere, così anche noi abbiamo bisogno di ritrovare le nostre radici.

Il termine sanscrito per salute significa “ritrovare le proprie radici”, il proprio centro.

“ Il silenzio della natura, con i suoi ‘rumori’ è una forza che dà significato alla nostra vita, perché è nel silenzio che possiamo interpretare gli stimoli del mondo. Quando c’è troppo rumore diventiamo autistici. Il silenzio della natura è necessario per la nostra salute mentale.” (W. Least Heat-Moon)

Il silenzio della natura è anche la voce del nostro corpo che parla.

LA MEDITAZIONE COME “PRESENZA”

Ho avuto l'opportunità durante questi anni di fare esperienza diretta dei diversi aspetti delle filosofie orientali e occidentali. Sono stata molto coinvolta dall'aspetto universale, laico, del buddismo e dalla ricchezza psico-pedagogica delle sue trasmissioni. Ho potuto praticare intensamente la meditazione nella tradizione millenaria tibetana della scuola “kagyupa (“della trasmissione orale”) ricevendone le profonde istruzioni. La pertinenza, l'efficienza e la “corporalità” di queste pratiche mi hanno aiutata in molti aspetti della vita quotidiana e sono profondamente convinta che l'integrazione degli insegnamenti più essenziali e fondamentali, in un percorso professionale, possa essere un arricchimento notevole nel rapporto operatore-utente improntato all'ascolto, al rispetto e ad una visione della persona nella sua globalità e umanità.

La meditazione è una pratica profonda, patrimonio sino a qualche tempo fa della religione e della tradizione mistica.

Attraverso i secoli, la meditazione ha assunto le forme più svariate, che hanno in comune il carattere di approfondimento al fine dello sviluppo della persona umana nella sua unità di corpo-anima-spirito.

In oriente, la pratica della meditazione nacque molto prima che in occidente, ed assunse un significato conoscitivo oltre che spirituale. Esisteva già nell'500 a.C. all'epoca del Buddha storico, quando i suoi discepoli si impegnavano in una ricca varietà di meditazioni tese alla reintegrazione della natura fondamentale dell'essere umano in *un'esperienza innata* caratterizzata dall'inseparabilità di conoscenza/saggezza, compassione/amore.

Nelle Upanishad, che rappresentano il nucleo centrale della mistica induista, si trovano gli insegnamenti essenziali della meditazione praticati attraverso i tempi da molti popoli indoeuropei.

La meditazione induista ha come centro il *cuore*, sede della coscienza più profonda: “*ciò che è quel posto luminoso dentro il cuore, in ciò quest'uomo risiede, il connaturato all'animo, il trascendente la morte, il congenitamente risplendente*”.

Nel Buddismo e nell' Induismo la meditazione è un mezzo per vincere “l'ignoranza” alla quale si deve la causa delle tante sofferenze, essa fu enunciata dai maestri e dalle maestre delle due tradizioni quale mezzo di ricerca della vera essenza umana, celata nella sua profondità.

Secondo Patanjali, l'uomo è puro spirito sia dentro sia oltre i confini della mente. L'individuo non percepisce lo spirito perché è troppo automatizzato ed esteriorizzato: l'ignoranza della sua vera natura è la causa dell'azione errata, del mal-essere e delle false identificazioni con gli aspetti illusori della vita.

Patanjali parlò anche di quattro livelli di conoscenza, due personali e coscienti e due di ordine più sottile. In occidente, Jung parlò di quattro fasi dell'analisi che ricordano le fasi conoscitive di Patanjali.

Jung sostiene che la prima fase è quella della confessione, in cui si ricapitola il passato, la seconda fase è quella della spiegazione, la terza è quella della comprensione attraverso la mente razionale, la quarta è quella della rieducazione in cui ci si serve della intelligenza creativa di natura intuitiva.

In questa modalità di trasformazione si sente l'eco sia delle fasi conoscitive di Patanjali delle varie trasmissioni del Buddismo, che dei quattro stadi del risveglio dell'anima di Plotino.

Dopo Jung gli insegnamenti dell'oriente incontrarono un periodo di silenzio.

Lo studio e l'accettazione della meditazione in campo psicologico fu avversato infatti dall'ala meccanicista e razionalista della psicologia che si formava nell'alveo di una cultura positivista tendente ad ostracizzare qualunque portato potesse sfuggire alla logica cartesiana e rifiutando, perciò, qualunque pratica introspettiva non *scientificizzata*.

Le prime ricerche sulla meditazione avvennero solo attraverso la mediazione di un fatto sperimentalmente accertato: la variazione del livello di coscienza ad opera degli allucinogeni.

Queste ricerche, iniziate negli USA fin dagli anni '60, hanno aperto il problema del rapporto tra variazione del livello di coscienza ad opera di farmaci e quella ad opera di altre modalità di intervento.

Dal 1970 gli studi sui “meditanti” che manifestavano poteri eccezionali con la meditazione, contribuirono all'ingresso della meditazione nella psicoterapia, specialmente per lo stato di calma e di quiete che essa induceva, pertanto sotto un profilo di relazione mente-corpo che possiamo definire psicosomatico.

Si cominciarono a fare studi sulla modificazione del battito cardiaco e sulla respirazione: si sperimentò che il sistema neurovegetativo, che si credeva involontario, può essere modificato con la “presenza della mente”. Si osservò che l'efficacia della meditazione era da attribuire ad una alterazione del sistema nervoso nel passaggio dai percorsi del sistema simpatico a quello parasimpatico.

Da un punto di vista propriamente psicosomatico, queste scoperte hanno orientato l'attenzione degli studiosi su un piano più squisitamente psicologico delle indagini, sul rapporto cioè tra meditazione e sviluppo della coscienza.

Al momento attuale, questi studi continuano ad opera di neuro scienziati e psicologi che si sono svincolati dalla cultura analitica della prima psicologia dinamica per seguire vie e soluzioni sempre più sintetiche e intuitive.

Alla luce della conoscenza sulla *rete psicosomatica* estesa a tutto l'organismo, e sul ruolo che giocano le “emozioni” (neuropeptidi) all'interno dell'intero processo, oggi sappiamo molto di più circa l'importanza dei *benefici di guarigione* che questa antica pratica di *saggezza* ci tramanda.

L'accettazione che la ricerca comincia ad incontrare, talvolta l'entusiasmo per un modo nuovo più creativo di concepire la psicologia e l'applicazione della meditazione anche in campo medico, è dovuta alla maturazione ed alla

successiva trasformazione dell'interpretazione logico-deduttiva sia delle scienze fisiche che umane.

Lo studio della meditazione e, con essa, dei portati della cultura orientale in campo psicologico, si sono resi possibili anche grazie ad un'evoluzione della cultura accademica positivista, che ha cominciato a mettere in crisi la concezione oggettuale della conoscenza, ricentrando sulla speculazione scientifica e psicologica del *soggetto*.

La delusione delle categorie dell'avere hanno riportato l'interesse su quelle dell'essere, e spostato l'attenzione più sulla causa e sull'interdipendenza dei fenomeni complessi che sugli effetti, sulla sostanza delle cose piuttosto che sull'apparenza.

Da ciò il rinascere degli studi filosofici, etici, religiosi, della ricerca in campo scientifico e medico: dalla neurologia alla biologia molecolare. Da questi si è avviata una svolta delle scienze umane verso culture più noetiche.

La meditazione si colloca in questo contesto culturale e di ricerca scientifica, in cui si vuole sperimentare uno sconosciuto coscienziale ed un *trascendente* percepito non più tanto lontano dall'essere umano.

Questa meta apparentemente cognitiva solo in senso "mentale" o "spirituale", si incontra con l'aspetto della salute organica, chiarendo la coincidenza tra salute e realizzazione, cioè tra corpo e anima.

In questa sintesi, in cui la scienza si incontra con la metafisica, ed in cui due grandi culture, quella occidentale e quella orientale, uniscono i loro grandi patrimoni di conoscenza, si prepara la grande sintesi della polarità della vita tra materia e spirito.

In essa si rivela la complementarità di essenze apparentemente diverse, quali la ragione e l'intuizione, il concreto e l'astratto, l'estroversione e l'introversione, l'oggetto e il soggetto, e la complementarità di scienze e dottrine ap-

parentemente diverse, quali la fisica, la filosofia, la religione, la psicologia e la medicina.

La meditazione può essere intesa come una pratica universale che ha per finalità una trasformazione della coscienza con l'elevazione della consapevolezza, attraverso l'uso della concentrazione e dell'attenzione, attraverso la riduzione dell'attivazione psico-fisiologica e il passaggio dalla comune mente condizionata e discorsiva a modalità più intuitive e non dualiste di funzionamento. La meditazione è uno dei modi per entrare nella conversazione interna del corpo in maniera cosciente, nelle sue interazioni biochimiche.

In questo modo si può pervenire al riconoscimento della natura della mente e accedere a stati di coscienza più liberi dai condizionamenti dell'Io e dalle distorsioni percettive derivanti da "abitudini" inconse: valori, paure, desideri, aspettative.

Negli stati ordinari di coscienza infatti la realtà viene percepita attraverso il filtro del pensiero concettuale e del linguaggio, e questi, per propri limiti intrinseci, frammentano convenzionalmente il reale in entità separate e solide, perdendo così la capacità di coglierne l'interconnessione, la complessità.

Questa pratica insegna a "governare" pensieri ed emozioni, che agitano e turbano l'animo, possiamo dire, rimanendo tranquilli nel corpo e nella mente.

In una prima fase si tratta di pervenire a uno stato di calma, successivamente la mente viene allenata a rimanere stabile in questo stato di calma e si ottiene il riposo.

La pacificazione della mente si può realizzare solo nel "non fare", nel non interferire, nel non costruire artifici.

Per favorire questa condizione si orienta la mente verso uno stato di apertura attraverso la presenza al respiro: all'espansione naturale dell'espirazione che la mente può seguire senza interferire, aprendosi allo spazio e dissolvendosi in

un'esperienza "senza centro né periferia". Questa attenzione all'espiazione conduce all'esperienza dello spazio aperto, lasciandosi andare sempre più ad ogni espiazione.

La respirazione viene utilizzata come sostegno della meditazione per le qualità che abbiamo visto, e anche, più semplicemente, perché è sempre a disposizione, è priva di complicazioni concettuali ed è neutra dal punto di vista emozionale. La presenza all'espiazione permette il progressivo abbandono della fissazione agli oggetti esterni, ai pensieri, alle emozioni, che normalmente trascinano la mente con la loro logica e le loro concatenazioni, distraendola.

Più che osservare il respiro che esce, è bene *diventare il respiro* che si dissolve nell'aria, nello spazio, in uno stato di abbandono. I pensieri sono visti sempre più dal punto di vista del processo che da quello dei contenuti.

Per prima cosa è necessario riconosce ed accettare tutte le produzioni mentali senza giudicarle, rifiutarle, respingerle o al contrario seguirle sviluppandole fino in fondo. E' importante riconoscere queste produzioni per quello che sono: semplici fenomeni mentali che ci possiedono nella misura in cui noi li possediamo. Reagiamo ad esse in proporzione alla realtà che attribuiamo loro, seguendole o rifiutandole.

Riconoscendole come semplici produzioni mentali impariamo a lasciarle venire, essere e passare senza che lascino tracce, senza fissazione e coinvolgimento, con un atteggiamento di non lotta, di non violenza, di non aggressività: con tenerezza.

Nell'abbandono della lotta interiore possiamo cominciare ad accettare le emozioni e a comprenderle per quello che sono, senza opporvisi o aggrappandosi ad esse. Sono, infatti, le nostre reazioni di attrazione, repulsione e mancanza di chiarezza, con-fusione, a rendere difficile la regolazione delle emozioni concedendo loro energia.

La pratica avvia un processo di disinvestimento e disidentificazione, che si realizza sviluppando nei riguardi di pensieri ed emozioni una relazione semplice e diretta di non interferenza.

I pensieri possono essere considerati come nuvole che si condensano e si dissolvono nello spazio aperto, senza che nessuno interferisca, altrimenti inquinano la chiarezza, intossicano, “l’opera” del cervello e di tutte le cellule.

E’ un’esperienza di empatia e di partecipazione totale, che si vive attraverso più sensi simultaneamente. La pratica consiste infatti in un’esperienza sensoriale che precede gli ostacoli prodotti dall’orientamento verso uno scopo e dall’interpretazione dell’osservatore, i quali determinano sia la difficoltà a lasciarsi andare, sia l’attaccamento alle esperienze sensoriali che l’identificazione nell’oggetto dei sensi.

Questa esperienza non è quindi un ritirarsi dai sensi per raggiungere una condizione insensibile, incorporea, in un’altrove sovranaturale.

E’ nel lasciare la presa, il *controllo* dei sensi, è nel lasciarsi cadere nei sensi che si realizza questa esperienza, caratterizzata da uno stato di non identificazione e di non appropriazione, di ascolto e di contatto, di chiarezza mentale.

In questo modo può avvenire una trasmutazione dell’energia legata alle emozioni, non più vissute attraverso l’Ego: “io” “mio”, piacevole-spiacevole.

Non si tratta quindi di cercare di fermare i pensieri o di uscire dalle rappresentazioni mentali, ma di scoprire come lasciarsi andare nell’esperienza sensoriale abbandonandosi in essa, entrando in un’esperienza di partecipazione e d’im-mediatezza.

Non si tratta di andare da qualche parte, ma di abbandonarsi dove già si è, senza speranza e senza timore, permettendo alla mente di fondersi con lo spazio in un’esperienza di lucidità totale autoconoscente.

Nella pratica riveste un'importanza fondamentale il recupero della sensorialità, della corporalità. La pratica essenziale della meditazione consiste nel rilassarsi a livello fisico e mentale, nel lasciarsi andare entrando nel corpo con tutta la ricchezza dei sensi, lasciare cadere il mentale con le sue fissazioni, le sue categorie, le sue tensioni, entrare nell'esperienza dei sensi in una condizione di presenza totale e im-mediata, liberi da artificiosità, senza sforzo o costruzioni mentali. E' l'Essere in se stesso, nella sua Eessenza; è l'esperienza originaria dei sensi quando c'è rilassamento e si è liberi da atteggiamenti di acquisizione/possesso.

E' un'esperienza senza osservatore: non c'è un io/soggetto che osserva o dialoga con un me/oggetto, c'è, bensì, *la presenza in sé*.

Una volta "incorporata" questa esperienza, si impara via via a rimanerci, a integrarla sempre più nella vita di tutti i giorni. Meditare non è allontanarsi in solitudine dalla vita o dalle relazioni, è essere consapevoli, presenti, anche nei gesti minimi del quotidiano: allacciarsi le scarpe, prepararsi il caffè, potare le rose, giocare coi bambini...sedersi in silenzio ad osservare il mare.

Con la perseveranza e l'abitudine nella pratica, si fa, mano a mano, l'esperienza di uno stato di coscienza più libero, più aperto e più sereno.

L'efficacia di questa pratica di base è già in sé "terapeutica".

Dal punto di vista dell'operatore, lo stato di maggiore calma e chiarezza gli permette di essere più cosciente delle proprie proiezioni nel quadro della relazione di "cura", e, soprattutto, di non investire nelle proprie proiezioni/emozioni. (Jung stesso insegna l'importanza di effettuare il ritiro dalle proprie proiezioni).

Questo stato di meditazione, che possiamo chiamare semplicemente *presenza*, ci permette anche di "sentire" la realtà di chi abbiamo di fronte e ci evita la tentazione -sempre presente- dell'interpretazione, del giudizio, "dell'analisi da supermercato".

Ci consente di lasciare all'altra persona (il cliente) la libertà di dire o non dire e, in questo, di trovare in sé la soluzione, quella *sorgente interiore* da cui sgorga l'auto-guarigione.

Questo processo di chiarimento e di liberazione può maturare con vera dolcezza. La dolcezza è anche il frutto dell'esperienza meditativa, attraverso la riscoperta della bontà fondamentale innata di ciascuno, che si esprime sotto forma di compassione, empatia, pazienza, fiducia.

Queste qualità, se integrate nella dinamica terapeutica e in una relazione operatore-utente più aperta, più chiara, più sensibile, aumenta notevolmente l'efficacia di ogni trattamento.

Comprendere, accogliere e lasciare andare aiuta l'operatore a rimanere "neutrale" e "benevolente", nel senso di non lasciarsi troppo invadere dai contenuti emotivi che l'utente necessariamente porta nella relazione.

Dal punto di vista dell'utente, la calma, la dolcezza, l'apertura, la recettività, la sensitività dell'operatore, la sua capacità di presenza, intesa nel senso "sono qui per te: ti ascolto" sono generalmente... *contagiosi* ... la persona ha la tendenza a sentirsi più distesa e, in questo modo, più recettiva alla tecnica in atto. La persona sente di essere compresa nel suo vissuto profondo, nel senso etimologico della parola "comprendere", "prendere in se", e così a tranquillizzarsi.

La meditazione non si poggia sul concetto secondo cui se siamo consapevoli possiamo fare quello che ci pare, ma comporta il rispetto delle condizioni: del corpo, della persona nella sua umanità, della nostra intelligenza e della nostra abilità/competenza nel fare le cose.

La pratica ci permette di riconoscere ciò che siamo: è così com'è, le condizioni sono queste. Significa rispettare anche i nostri limiti. Il rispetto verso se stessi,

il rispetto verso le condizioni, equivale al rispetto per qualsiasi stato in cui ci troviamo. Non vuol dire che ci piaccia quello stato, ma significa accettarlo e imparare a lavorare con le sue limitazioni.

Più precisamente, direi che l'esperienza di una coscienza più aperta e più limpida, associati alla dinamica della compassione, frutto della pratica della meditazione, può avere una funzione essenziale in un approccio terapeutico. La chiarezza nella situazione ci permette di tenere conto del limite delle nostre competenze come operatori, e di orientare il paziente verso persone più qualificate quando è necessario.

Queste pratiche antiche trasmesse di generazione in generazione, nate dall'esperienza e dalla saggezza, sono un dono verso la trasformazione interiore e la semplicità. Ci insegnano a vivere in consapevolezza, nel ritmo del respiro e nell'attenzione al linguaggio del corpo. Ci aiutano a fare l'esperienza del ventaglio colorato delle molteplici emozioni umane, a indagare e sciogliere i nodi della mente e coltivare l'equilibrio.

Il mistero della vita è un cerchio, un mandala, un viaggio continuo da se stessi agli altri per tornare a se stessi e ricominciare.

Commiato

Voilà, les jeux sont faits !...

mi accorgo con tenerezza di sorridere di me

adesso non c'è più una tesi

ci sono tanti sguardi dietro una finestra aperta sui monti

giorni passati con una penna in mano e il fuoco nel cuore

ci sono le mie gatte a passeggio sulla tastiera del computer

un'estate a Budapest a scrivere nelle acque calde di una terma

ci sono tanti viaggi in treno ... ritardi coincidenze

tante risate e chiacchierate davanti ad un panino

perse nelle bollicine di un vino

la casa invasa dai fogli sparsi e dai libri impilati

sogni ... piatti da lavare cene rimediate

nuove curiosità altre possibilità

è bello adesso guardarsi indietro

e scoprire quanti orizzonti sono cambiati da quando il viaggio è iniziato

quanti viali di un labirinto dove sembrava di essermi smarrita

dentro ogni parola c'è l'anima di tutte le persone che ho incontrato

le esperienze che ho vissuto

il massaggio è come il simbolo

un trait d'union tra l'Essere e l'infinito

è un gioco

lo spazio che si apre al mistero

il corpo è la coscienza di una magnifica esperienza

la preziosa vita umana !

a tutti, grazie di cuore !...

Macerata, 16 ottobre 2006



BIBLIOGRAFIA

- AA.VV., *Dharma-La meditation-Ouverture et presence*, Prajna Ed., 2001
- ARENA L., *Autorealizzazione*. Ed. Mediterranee, Roma 1998
- BAROETTO G., *Mahamudra. Occidente buddhista*, n.16, Milano 1997
- BERGONZI M. *La consapevolezza fra psicologia del profondo e meditazione orientale*. In/Formazione, n. 34-35 (maggio-dicembre 1998), pp. 6-25.
- BERGONZI M. *Osservazioni su samatha e vipassana nel Buddhismo Theravada (parte prima e parte seconda)*. Rivista degli studi orientali, LIV
- BERGONZI M. *Prassi psicoanalitica e prassi meditativa orientale: un confronto interculturale*, Rivista degli studi orientali, LIV
- BIRKENBIHL V. F., *Stress & felicità*, De Agostini – Fr. Angeli, Novara 1993
- CARPENTIER A., *Il regno di questo mondo*, Einaudi, Torino 1990
- DALAI LAMA-GOLEMAN D., *Emozioni distruttive*, Mondadori, Milano 2003
- DALAI-LAMA, *Dzogchen*, The Tertön Sogyal Trust Ed., London 2000
- DAMASIO A.R., *L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello umano*, Adelphi, Milano 1995.
- DE WITT H., *Psicoterapia, meditazione e salute*. Atti della prima conferenza internazionale sulla psicoterapia, la meditazione e la salute tenuta a Noordwijkerhout, Paesi Bassi 1990
- EPSTEIN M., *Pensieri senza un pensatore*. Ubaldini, Roma 1996
- FONAGY P., *Pensare sul pensiero*. Tr. it. in FONAGY P., TARGET M., *Attaccamento e funzione riflessiva*. Raffaello Cortina, Milano 2001
- GALIMBERTI U., *Il corpo*, Feltrinelli, Milano 2005
- GOLEMAN D., *Intelligenza emotiva*, R.C.S. Libri, Milano 1996
- H. SELYE, *Stress senza paura*, Rizzoli, Milano 1976).
- HILLESUM E., *Lettere 1942-1943*, Adelphi, Milano 1990
- JACOBS-STEWART T., *I sentieri si tracciano camminando*, Corbaccio, Milano 2003
- KABAT-ZINN J., *Riprendere i sensi*, Corbaccio, Milano 2006
- KALU RINPOCHE, *La via del Buddha secondo la tradizione tibetana*. Amrita, Torino, 2000
- LIOTTI G., *La dimensione interpersonale della coscienza*, Carocci, Roma 1994
- LIOTTI G., *Le opere della coscienza*. Raffaello Cortina Ed., Milano 2001
- MAZZEO M., *Tatto e linguaggio*, Editori Riuniti, Roma 2003
- MIDDENDORF I., *L'esperienza del respiro*, Astrolabio, Roma 2005
- MIGLIORI M., Relazione orale al Convegno su *Tatto e contatto tra verità e pratica*, Università di Macerata - Facoltà di Filosofia, Ottobre 2005
- MONTECUCCO N. F., *Psicosomatica olistica*, Ed. Mediterranee, Roma 2005
- MURRAY M. & PIZZORNO J., *Enciclopedia della medicina naturale*, Sperling, Milano 1996
- NYANAPONIKA THERA, *Il cuore della meditazione buddista*. Ubaldini, Roma 1978
- OLIVA G., Relazione orale al Convegno su *Tatto e contatto tra verità e pratica*, Università di Macerata - Facoltà di Filosofia, Ottobre 2005
- PADRINI F., *Il massaggio bioenergetico*, Xenia, Milano 2005
- PERT C. B., *Molecole di emozioni*, Corbaccio, Milano 2000
- RIZA Istituto Medicina Psicosomatica, Dispense varie 2004-2006
- STEINMAN L., *Le malattie autoimmuni*, in "Le Scienze" n. 303, nov. 1993