

Accademia di Naturopatia Consé



## Caos Caso Cosa

Relatori:

Mario Zanoletti

Gigliola Guerini

Alessandra Tanfoglio

Autore:

Samuel Paletti

mat: 0148

Anno accademico 2016/2017

神

*«L'ideogramma Shen rappresenta una sostanza, un'Energia Vitale, una forza naturale, che trae la sua origine da un'Energia Sottile. Per tradurlo con una frase italiana potremmo dire: Spirito energetico non definito che, dando la possibilità all'Uomo di provare intense emozioni e sentimenti, crea un continuo movimento energetico il quale è responsabile di tutte le modificazioni organiche, fisiche e mentali. Shen è la sostanza-emozione-energetica più potente che alberga nell'essere umano ed esso deriva la sua forza direttamente dallo Shen del Cielo».*

Tratto da “Energetica cinese” di Pino Ferroni.

## PREFAZIONE

*“In ogni caos c'è un cosmo, in ogni disordine un ordine segreto”*, Carl Gustav Jung

*“Ab ovo erat nihil”*

All'inizio vi era il *Nulla*, così ha inizio la Genesi;

per i taoisti all'inizio vi era il *Wu Qi*: l'Assoluta Vacuità, il Cerchio Vuoto.

*“Esiste una simultaneità di essere e non-essere, un principio perennemente attuale, indefinibile, senza nome, calmo e nascosto, solitario e privo di mutamento, increato, realtà immobile non-agente, emittente di un Principio animatore, scaturigine primordiale di Cielo e Terra, Essenza Misteriosa che l'uomo ha chiamato Tao, grandezza che ci si sforza di comprendere, Principio agente esterno e inesauribile, anteriore a Shang-Di, il Signore del Cielo. Generatore di Tutto-Sotto-il-Cielo, Femmina Misteriosa umile e cedevole come l'acqua ed eterna, inesauribile madre delle cento specie e delle diecimila creature. Umiltà e semplicità di chi ha un Nome che ha radice nel Senza Nome: questi due hanno la stessa estrazione anche se di nome diverso ed insieme sono detti mistero, mistero del mistero, porta che si apre sull'ultimo arcano.”<sup>1</sup>* (Tao Te Jing di Lao Tzu)

Prima dell'esistenza esisteva solo la *Non Esistenza, Indistinzione*; ma, essendo non esistenza, essa stessa in realtà non esisteva, pur essendo esistente. Il nome più appropriato per questo stato di Non-Essere è proprio il nome datogli dagli antichi cinesi: *Vacuità, Indistinzione, Mancanza di Polarità, Mancanza di Mutamento*; è un'Entità omogenea, immobile ed indistinta (e perciò potenziale creatrice di infinite forme, mutamenti e particolarizzazioni) che esisteva prima di ogni cosa pensabile, prima del *Tempo* e del *Vuoto* stesso, pur contenendoli entrambi. Entità che continua ad esistere e sempre esisterà, anche quando l'Universo manifesto ritornerà, forse, all'originaria dimensione dalla quale era partito: il *Caos* primordiale, e prima ancora, all'idea del *Caos*, per iniziare un nuovo cammino, determinato da un nuovo probabile *Caso*, materializzato in una *Cosa* nuova. Questo concetto, nella fisica subatomica, è espresso dal misticismo legato al numero primo 137, un numero assoluto che esprime il rapporto tra la velocità della luce e la velocità dell'elettrone attraverso il nucleo d'idrogeno, primo elemento della materia e parte più piccola delle tre particelle dell'atomo (protone, neutrone ed elettrone) esprime un rapporto tra la materia e la luce, in termini più esoterici è come se esprimesse anche il rapporto tra il corpo e lo spirito. Questo numero è inoltre in relazione con la probabilità che un elettrone possa emettere o assorbire un fotone. Questa teoria prende il nome di Costante di Struttura Fine (o Costante  $\alpha$ - alfa) ed ha una grande importanza nella

---

<sup>1</sup> I tredici demoni, Pino Ferroni, L'Altare del Sole 2008, pg.21

teoria filosofico-scientifica del principio antropico: difatti questo parametro adimensionale ha una influenza fondamentale sull'universo. Se il suo valore fosse diverso anche di poco (circa il 10-20%) dal valore noto, l'universo sarebbe diverso da come lo vediamo, e le leggi fisiche non sarebbero come le conosciamo. Per esempio, i rapporti tra le forze attrattive e repulsive tra le particelle elementari sarebbero diversi, con conseguenze sulla costituzione della materia e l'attività delle stelle. In un universo con  $\alpha$  differente, noi stessi, così come siamo composti, non potremmo esistere. Questa teoria sta sempre più acquistando visibilità in cosmologia<sup>2</sup>, in quanto ha un ruolo importante nella teoria delle stringhe e del multiverso. Il 137 risulta essere l'ossessione di molti fisici quantistici: Werner Heisenberg affermò una volta che tutti i dilemmi della meccanica quantistica si sarebbero risolti non appena si fossero finalmente spiegati i misteri del numero 137. Heisenberg, il padre del Principio di Indeterminazione, intuì che delle particelle possono venire all'esistenza pur in assenza dell'energia necessaria alla loro creazione. Di fatto queste particelle sono prodotte a partire da indeterminazioni nell'energia, "prendono a prestito" dal vuoto l'energia necessaria alla loro creazione e, trascorso un piccolissimo lasso di tempo, "pagano il loro debito" scomparendo nuovamente. Dal momento che queste particelle non hanno un'esistenza permanente, sono dette particelle virtuali. Sebbene non possano essere osservate lasciano comunque una traccia della loro generazione nei livelli di energia degli atomi, tracce che sono state effettivamente misurate da Willis Lamb e che hanno confermato la teoria.

Nella tavola XXV del "Tao Te Jing", Lao Tzu così descrive lo stato di Wu Qi: *"Esiste una simultaneità di essere e non-essere anteriore a Cielo-Terra, calma e nascosta, solitaria e priva di nutrimento, immobile, eppure presente in ogni movimento, e che nutre tutto ciò che è. Innominabile, io la chiamo Supremo Tao, grandezza che mi sforzo di concepire"*<sup>3</sup>. Perciò per il pensatore taoista, antecedente e successivo al mondo fenomenologico, esisteva, ed esiste, l'Indifferenziato, il Senza Forma, l'Entità Contenitore Potenziale di ogni Forma che l'Uomo, incapace di comprenderlo con la mente e, perciò, di definirlo, ha chiamato Tao Senza Nome (o Supremo Tao) per distinguerlo dagli innumerevoli Tao che sono attinenti alle varie forme di vita dell'Universo manifesto. Così, nella tavola I del Tao Te Jing si legge: *"Il Tao che si può nominare non è il tao eterno, Il Nome che definisce non è il Nome eterno. (Il Tao) Senza Nome è il principio di Cielo-Terra; definito come Cielo-Terra è il Tao col Nome. È da quest'ultimo che ebbero origine i Diecimila Esseri e le Diecimila Cose"*<sup>4</sup>. E nello "Zhuang-zi" si precisa ulteriormente: *"Tutto ciò che può essere detto e pensato del Supremo Tao, è sempre frutto della mente dell'uomo e nulla a che vedere con*

---

<sup>2</sup> Scienza che studia la formazione, la struttura e l'evoluzione dell'universo.

<sup>3</sup> I tredici demoni, Pino Ferroni, L'Altare del Sole 2008, pg.24

<sup>4</sup> I tredici demoni, Pino Ferroni, L'Altare del Sole 2008, pg.24

*l'Indistinguibile*"<sup>5</sup>. Sempre nel "Tao Te jing", tavola XLII, Lao Tzu definisce la prima sequenza primordiale dell'energia, da cui deriva poi tutta la teoria energetica su cui si basa la *Medicina Tradizionale Cinese* (MTC), medicina medicina che non fa riferimento solamente all'agopuntura, come erroneamente si crede, ma che comprende anche l'alimentazione, la fitoterapia, i massaggi, i bioritmi, la numerologia, l'astrologia, la psicologia e la totalità dell'igiene di vita e di lavoro dell'Uomo, affinché tutte le sue azioni acquistino "significato":

"Il Supremo Tao produsse l'Uno ( il T'ai Qi potenziale); l'Uno produsse il Due (Yin-Yang); il Due, ritornando all'Uno, produsse il Tre (Il Tao col Nome, Cielo-Uomo-Terra); il Tre dette vita alla moltitudine degli Esseri e delle Cose. Uscendo dalla potenzialità Yin (Supremo Tao), gli Esseri passano all'estrinsecazione Yang (alla vita manifesta) e il tutto è ordinato dal soffio Primigenio Qi".

È da questo primo atto di vita, l'uscire dallo Yin per abbracciare lo Yang, che ha inizio il nostro Tao individuale, il nostro procedere nelle vicissitudini della vita stessa verso il Grande Ritorno al Potenziale Yin Primigenio. Ma da frammenti di testi antichi dell'epoca Shang si legge: "*Wu Qi, il Senza Nome, vibrando di auto consapevolezza (Io Sono/ Io Esisto) emanò Shen, un'onda d'amore per lo stato del suo essere. Shen, espandendosi, generò il potenziale dell'Uno, che avrebbe, un istante dopo, dato forma al Tao col Nome, il T'ai Qi*"<sup>6</sup>.

La fisica subatomica, oggi, sta parlando di una vibrazione energetica che porta informazione all'elettrone, questo all'atomo, l'atomo alle stelle, le stelle alle galassie, etc. O forse è l'elettrone la vibrazione energetica che attinge continuamente informazione dal Vuoto Cosmico, il primigenio e sempre presente, Wu Qi, che confermerebbe così la teoria di un ritorno all'Universo allo stato primitivo di manifestazione *non-visibile* sino ad un nuovo ciclo di manifestazione percepibile dai nostri cinque sensi. Il *Non-visibile*, lo Shen, contiene già in sé il suo opposto: il *visibile*. Visibile e non-visibile, roteando seguendo un concetto di ciclicità, cominciarono ad avvolgersi l'uno all'altro, contrapponendosi e complementandosi allo stesso tempo, dando origine al Y'ai Qi Tu, la prima Forma sorta nel Caos Primordiale e alla prima differenziazione energetica: l'Uno Yin e l'Uno Yang. Da questa differenziazione, la nascita del manifesto che fu chiamato Cielo-Terra; il primo prodotto dallo Yang Originario (emisfero bianco), la seconda dallo Yin Originario (emisfero nero). Perciò: Shen, emanazione ed essenza increata del Senza Nome (Wu Qi), dà Forma al T'ai Qi Tu; il T'ai Qi Tu genera lo Yin-Yang: lo Yin-Yang è l'origine di Tutto-Sotto-il-Cielo e, pur facendo parte dell'Uno Originario è, nello stesso tempo, il motore di ogni differenziazione e di ogni polarità. Il movimento Yin-Yang dà origine a Cielo-Terra, cioè alla "Creazione" vera e propria, al mondo

---

<sup>5</sup> I tredici demoni, Pino Ferroni, L'Altare del Sole 2008, pg.25

<sup>6</sup> I tredici demoni, Pino Ferroni, L'Altare del Sole 2008, pg.26

fenomenologico della materia e dell'energia, che prenderà il nome di Femminile/Maschile quando si parlerà del dualismo energetico strettamente proprio dell'Uomo. La biforcazione Yin-Yang ha dato un nome a tutte le manifestazioni energetiche duali della Natura: luce/buio, alto/basso, caldo/freddo, pieno/vuoto, mobile/statico, etc. Oggi invece si tende ad usare sempre i termini Yin-Yang per distinguere queste particolarizzazioni del mondo manifesto e da qui derivano tante cattive interpretazioni e, a volte, una generalizzata confusione.

Fu così che si passò dal Wu Qi al T'ai Qi, una citazione di Zhuang-zi<sup>7</sup> descrive poeticamente così il passaggio dalla vacuità al Manifesto: *“Il sovrano del Mare del Sud aveva nome Rapidità, il sovrano del Mare del Nord aveva nome Improvviso, il sovrano del centro aveva nome Indistinzione. Rapidità e Improvviso si erano incontrati, un giorno, nel paese di Indistinzione che li aveva trattati con grande benevolenza. Rapidità e Improvviso vollero ricompensare la sua accoglienza e si dissero: «L'uomo possiede sette orifizi che gli servono a vedere, a ascoltare, a mangiare, a respirare. Indistinzione non ne ha alcuno. Proviamo a fargli dei buchi». Si misero all'opera e gli praticarono un orifizio al giorno. Il settimo giorno Indistinzione morì”*. Il racconto finisce qui senza nessun'altra spiegazione. Il grande Maestro lasciava ai suoi discepoli il compito di comprenderne il significato. In questo brano dello Zhuang-zi troviamo espresso uno dei grandi concetti che accompagnano tutta la tematica taoista. Mentre Indistinzione muore, simultaneamente nasce Distinzione, il definito, la polarità manifesta Yin-Yang: materia-energia, Cielo-Terra e le molteplici forme dell'Universo. Dalla Non-Forma alla Forma, dalla Distruzione alla Creazione. Quando le persone leggono o sentono questi concetti tendono sempre a collocarle lontane nel tempo, ai primordi della formazione dell'Universo. Wu Qi e T'ai Qi vengono da loro considerati concetti fondamentali, accaduti però in un tempo remoto. Ma che senso avrebbe, allora, questo insegnamento in un modello di vita come quello taoista, che tende a mantenere il praticante costantemente nella realtà del presente, nel qui e ora del quotidiano? Infatti, l'insegnamento taoista è basato sul concetto che l'Uomo può dedurre ciò che allora probabilmente avvenne, soltanto dalla sistemica ricerca scientifica su se stesso e su tutto ciò che lo circonda. Perché l'Uomo stesso, e tutto il Vivente, continuano a ripetere la loro storia dal concepimento in avanti. Naturalmente questa è una visione egocentrica, nel senso etimologico della parola, ma noi possiamo dedurre noi stessi soltanto partendo da noi stessi. Non abbiamo a disposizione nessun'altra realtà e perciò dobbiamo fare riferimento solamente a essa. Dal mattino alla sera, e dalla sera al mattino, in noi e attorno a noi continua a ripetersi questa infinita transizione dal Wu Qi al T'ai Qi e dal T'ai Qi al Wu Qi. Il movimento parte dalla quiete e ad essa ritorna; il suono parte dal silenzio e in esso si spegne; un

---

<sup>7</sup> I tredici demoni, Pino Ferroni, L'Altare del Sole 2008, pg.28

nuovo pensiero parte da un momento di non-pensiero e in esso si esaurisce: un desiderio parte dall'assenza di desiderio e in esso si acquieta, etc. Perciò quotidianamente e continuamente, noi passiamo dalla stasi all'azione, dall'assenza di ... alla concretizzazione di ..., in una sequenza senza soluzione di continuità. Il Taoismo introduce il concetto di ciclo. Come quasi tutte le religioni orientali, ha una concezione ciclica dell'esistenza: non c'è un punto che ne segna l'origine, come non c'è un punto che ne segna la fine, perché tutte le cose sono soggette ad un eterno ciclo. La logica umana non ci permette di vedere l'esistenza nella sua interezza: è come osservare l'universo con un telescopio il più potente e sofisticato esistente al mondo non ci permette mai di vedere tutto l'universo, quello che è in realtà nella sua interezza, perché ne vedremo solo un'infinitesima parte. Appurato che l'universo funziona in modo ciclico e non lineare, viene spontaneo chiedersi cosa ha dato inizio all'eterno ciclo dell'esistenza, o meglio, come l'esistenza ha iniziato a girare in cerchio. Il Taoismo risponde che a originare il ciclo può essere stata solo quella cosa che esiste da sempre e per sempre, che esiste in sé e per sé, senza alcuna forma, ovvero il ciclo stesso, la Via, il Tao Senza Nome, immutabile motore di tutto il mutamento. Il Tao è il ciclo, l'oscillazione, il moto armonico. Dal suo movimento dipendono tutte le cose, il suo movimento da origine a tutte le cose.

*“C’era qualcosa senza forma e perfetto prima che si originasse l’Universo. Esso era sereno. Vuoto. Solitario. Immobile. Infinito. Eternamente presente. Esso poi fu la Madre dell’Universo. Per mancanza di un nome migliore io lo chiamo Tao. Esso fluisce attraverso tutte le cose, dentro e fuori, e ritorna, ogni volta, all’origine di tutte le cose. Il Tao è grande, L’universo è grande, la Terra è grande, l’Uomo è grande. Questi sono i quattro grandi poteri. L’uomo segue il Tao. Il Tao segue solamente se stesso.”*<sup>8</sup> (Tao Te Jing)

Oggi gli scienziati possono ricostruire la storia del cosmo a partire da un milionesimo di miliardesimo di secondo dopo il big bang, ma rimane inspiegato questo minuscolo lasso di tempo stesso che, secondo molti, è la chiave per la comprensione della natura fondamentale del nostro universo. Lo stato di *Hartle-Hawking* o teoria dello stato senza confini (in inglese detto anche "*no-boundary proposal*", cioè progetto senza confini) è una teoria fisica e un modello cosmologico sull'origine dell'universo ipotizzata da James Hartle e Stephen Hawking. In questa teoria il Big Bang non deriva da una singolarità gravitazionale iniziale, ma da uno "stato iniziale senza confini" (da cui il nome di *no-boundary proposal*), descritto come una sorta di "cupola". L'universo - o meglio, uno stato primordiale a densità altissima di energia e temperatura, assai simile a un buco nero - sarebbe quindi autosufficiente e auto-creato, mentre lo spaziotempo si sarebbe espanso ad un certo punto, per un evento come la fluttuazione da questo falso vuoto di tipo quantistico. Il tempo

---

<sup>8</sup> I tredici demoni, Pino Ferroni, L'Altare del Sole 2008, pg.43

reale, per convenzione, è considerato finito e con un inizio, ma grazie all'uso del tempo immaginario, non vi sono confini. Lo stato di Hartle-Hawking si collocherebbe cronologicamente come periodo precedente all'era di Planck<sup>9</sup> e all'inflazione<sup>10</sup>. Esso è inoltre descritto come l'inizio dell'universo o del multiverso, oltre il quale non ha senso domandare cosa esisteva prima, poiché nulla esisteva. Il Big Bang sarebbe quindi una fase successiva a questo stato eterno precedente a tutto, essendo come un confine di una sfera o ellissoide. Non si potrebbe viaggiare prima di esso (se non esiste il multiverso), come non si può essere più a nord del polo terrestre. Arrivare alla singolarità nuda diventa impossibile come nel paradosso dello stadio di Zenone<sup>11</sup>.

Insieme a Thomas Hertog, al CERN, nel 2006, Hawking ideò uno sviluppo ulteriore della sua proposta senza confini, la "cosmologia top-down" (dalle strutture grandi alle piccole, un modello di *Fine-tuned Universe* e nell'ambito della teoria *M* e dell'interpretazione a molti mondi), per cui l'universo non aveva alcuno stato unico iniziale, e quindi è inappropriato per i fisici tentare di formulare una teoria che cerchi di predire la configurazione attuale dell'universo partendo da un preciso stato iniziale. La cosmologia top-down di Hawking postula che il presente possa selezionare il passato da una sovrapposizione di molte possibili storie (la cosiddetta somma sulle storie di Richard Feynman o integrale sui cammini). Secondo questa teoria matematica è inevitabile scoprire le attuali costanti fisiche del nostro universo, dato che l'attuale universo "seleziona" soltanto quelle storie passate che hanno portato alle condizioni presenti. Come nell'interpretazione a molti mondi, le storie fallimentari sono terminate, proprio come nella selezione naturale. In questo modo si fornisce una spiegazione antropica per il motivo per cui ci troviamo in un universo che permette l'esistenza della materia stabile e della vita, senza per questo dover invocare l'esistenza di molteplici universi, cosa che Hawking comunque non esclude affatto.

*“L’universo non è stato creato nel tempo, ma insieme al tempo.”*(Sant’Agostino)

Oltre 1600 anni fa, Sant’Agostino immaginava che l’universo non era stato creato da Dio nel tempo, ma simultaneamente con il tempo. Non esisteva prima di esso un vuoto eternamente presente in cui comparve la materia, ma il tempo iniziò con l’origine del cosmo. Non c’era un prima. Incredibilmente, la scienza moderna è giunta alle stesse teorie, ed ecco nuovamente

---

<sup>9</sup> È il brevissimo periodo della durata del *tempo di Planck*, compreso tra l'istante zero della storia dell'universo e  $10^{-43}$  secondi dopo il Big Bang. Prende il nome dal fisico tedesco Max Planck.

<sup>10</sup> È una teoria che ipotizza che l'universo, poco dopo il Big Bang, abbia attraversato una fase di espansione estremamente rapida, dovuta a una grande pressione negativa.

<sup>11</sup> I paradossi di Zenone ci sono stati tramandati attraverso la citazione che ne fa Aristotele nella sua Fisica. Zenone di Elea, discepolo ed amico di Parmenide, per sostenere l'idea del maestro, che la realtà è costituita da un Essere unico e immutabile, propose alcuni paradossi che dimostrano, secondo questi, l'impossibilità della molteplicità e del moto, nonostante le apparenze della vita quotidiana.

comparire il concetto arcaico di Wu Qi: esso era considerato al di là del tempo e dello spazio e, nello stesso tempo, contenitore di entrambi. Il “vuoto” appare come “nulla” ed in termini matematici lo si definisce come “zero”, esso è un Punto Zero e rappresenta l’energia potenziale del vuoto che però, di fatto, non è vuoto assoluto. Dal Tao Senza Nome all’emanazione dello Shen, comparabile al concetto di Big Bang, l’inizio della possibilità della comparsa dell’Universo e della vita. Gli scienziati hanno scoperto recentemente che il “Vuoto” non è vuoto, ma alla temperatura dello zero vi è una “energia duale” che gli orientali chiamano Yin-Yang:

- E+ (Yang) = è la Luce Bianca, la materia che si manifesta visibile (Energia maschile)
- E- (Yin) = è la Luce Oscura, la materia oscura, l’antimateria, perché non manifesta, pur essendo presente perché vibra (Energia femminile).

Filosofie induiste (risalenti a 20 secoli prima di Cristo) citano: *“L’universo è sempre esistito, anche se è una pura apparizione nella mente dell’uomo. Comunque la sua creazione non persegue nessuno scopo. È perché, semplicemente, è”*. Facciamo un excursus sulla filosofia cosmogonica e teologica taoista: non c’è nella lingua cinese un’unica parola sola per indicare quello che le religioni monoteiste chiamano Dio, ovvero un Creatore.

*“Esiste un essere caotico la cui vita è anteriore al Cielo e alla Terra. È silenzioso, vuoto, solitario, immutabile, eppure scaturigine di ogni mutamento. Può essere considerato la madre del mondo. Non conosco il suo nome, lo chiamo Tao. La norma del tao è se stesso”<sup>12</sup>* (Tao Te Jing di Lao Tzu)

Nel concetto di “Entità Suprema” il Taoismo non identifica un dio giudice che osserva il mondo dall’alto e gestisce le sorti degli uomini. Il Tao che non ha nome, cioè l’entità suprema taoista, è energia pura, che pervade l’intero universo e, di conseguenza, la Natura stessa di cui l’uomo fa parte, il ciclo perpetuo che provoca il mutare e il divenire di tutte le cose. La Natura è fondata sulla *Te* (Virtù) del Tao, per cui la materia non è mai priva di spirito e non vi si contrappone, ma ogni cosa è piena dello spirito del Tao, poiché ogni cosa è costituita da esso. Il Tao non crea il mondo, ma è la vita delle montagne e del mare, degli alberi e degli animali, degli uomini e delle donne, il Tao è il Tutto ed è la vita del Tutto. Se proprio vogliamo pensare ad un’entità creatrice, anche se in effetti rappresenta solamente una trasformazione/divisione/vibrazione energetica, possiamo parlare di Shen. Si può dire che Shen sia una qualsiasi entità che si trova in un livello esistenziale superiore a quello umano. Gli Shen sono sia le energie cosmiche, prima emanazione del Senza-Nome, sia gli spiriti animici, quali il Qi (l’energia vitale), spirito delle facoltà intellettive e psichiche dell’uomo, che dev’essere coltivato e considerato per una piena evoluzione della persona verso la perfezione.

---

<sup>12</sup> I tredici demoni, Pino Ferroni, L’Altare del Sole 2008, pg.35

Shen rappresenta, in un certo senso, il mistero dell'esistenza, il segreto significato della vita individuale e deve essere decodificato ed accolto per giungere alla salvezza. Gli Shen sono percepibili dall'Uomo come manifestazione della Natura, in quanto, come l'uomo, ne fanno parte, solo che si trovano a livelli esistenziali più alti. I Tre Tesori della Medicina Tradizionale Cinese sono, in ordine di importanza: *lo spirito Shen, il Soffio vitale Qi e le essenze corporee Jing*.

Questa visione della cosmologia taoista potrebbe apparire astratta e semplicistica, ma la scienza moderna ha essenzialmente la medesima opinione del cosmo. Tutta la materia presente nell'universo è infatti costituita da particelle, gli atomi, che un tempo si credeva fossero l'elemento base, invisibile, del tutto. Oggi sappiamo che sono invece costituiti da ulteriori particelle subatomiche e onde energetiche e ognuna di queste particelle subatomiche si muove grazie al flusso dato da due polarità, quella positiva e quella negativa, proprio come Yin-Yang. La fisica moderna ha inoltre dimostrato come ad ogni particella corrisponda un'antiparticella di uguali caratteristiche. Mettendo in contatto queste due, esse si annullano a vicenda, si annichiliscono, rilasciando energia. La stessa teoria del Big Bang prevede, secondo i calcoli matematici, che nei primi istanti di vita dell'universo fossero presenti materia e antimateria in eguale misura. Non è ancora chiaro perché sia prevalsa la materia di cui l'universo osservabile pare composto, ma potrebbe anche darsi che non tutta l'antimateria sia quantificata strumentalmente.

Sia la teoria del campo gravitazionale di Einstein che la "Teoria dei Campi" mostrano che le particelle non possono essere separate dallo spazio che le circonda. Nella Teoria dei Campi, il Campo è visto come la base delle particelle e delle loro interazioni reciproche: "il Campo esiste sempre e dappertutto. Esso è il veicolo di tutti i fenomeni materiali. È il "Vuoto" (Wu Qi) dal quale il protone (Shen) crea i mesoni (il Molteplice). L'esistere e il dissolversi delle particelle sono semplicemente forme di moto del Campo. Da ciò si deduce che il vuoto è ben lungi dall'essere vuoto, ma, al contrario, esso contiene un numero illimitato di particelle che vengono generate e scompaiono in un processo senza fine. In questo aspetto della fisica moderna c'è dunque la più stretta corrispondenza con il Vuoto del misticismo orientale. Analogamente al Vuoto dei mistici orientali (Wu Qi), il "vuoto fisico" non è uno stato di semplice non-essere, ma contiene la potenzialità di tutte le forme del mondo delle particelle. Queste forme, a loro volta, non sono entità fisiche indipendenti, ma soltanto manifestazioni transitorie del Vuoto soggiacente ad esse. Come dice Lao Tzu: ..."*La forma è vuoto e il vuoto, in realtà, è forma*". I risultati della fisica moderna sembrano quindi confermare le parole del saggio cinese Zhuang-zi: "*Quando si conosce che il Grande Vuoto pieno di Qi, si comprende esistono cose quali il non-essere*". Certo è che la "Teoria del Campo" di Kurt Lewis combacia perfettamente con il pensiero degli antichi filosofi cinesi. Per

non parlare di Lao Tzu, che inserendo il concetto di *Te* (Virtù) del Tao e di Vuoto (Tao Senza Nome) sembra aver esteso la Teoria di Campo di Lewis ai concetti dei fisici moderni che parlano di “Campo Unificato” o di “Campo Uno”. Il prof. W.A. Tiller dell’Università di Stanford ritiene, assieme ad altri noti scienziati, che l’energia tachionica<sup>13</sup> sia l’anello mancante che rivoluzionerà in maniera definitiva le nostre opinioni sul mondo, la salute, l’energia e la materia. Anche il fisico Hawking concorda con queste deduzioni, in quanto afferma che “il nulla vibra”. La teoria dei Quanti afferma che il tempo e lo spazio oscillano ininterrottamente all’interno di un tempo estremamente corto, dal quale si sarebbe prodotta la fase di “inflazione”, perché l’ingrediente fondamentale della “materia” non è l’atomo, bensì delle “stringhe” fluttuanti-vibranti, (formate da tachioni) che combinate per insiemi, “superstringhe”, diventano la manifestazione di tutti gli oggetti di cui abbiamo esperienza. La “vibrazione-fluttuazione” di queste stringhe fondamentali determina il loro valore energetico, perché esse vibrano come corde di chitarra. Penso che il concetto di stringhe ben si possa associare alla vibrazione dello Shen iniziale emanato dal Senza Nome. La teoria delle superstringhe è in grado di mettere d’accordo la meccanica quantica e la relatività generale. Secondo questa teoria tutto ciò che esiste nell’Universo non sarebbe altro che la manifestazione di “energia vibratoria”.

*“In ciò che non aveva forma si ebbe una distribuzione, alla quale seguì un movimento perpetuo, che ha nome Destino: nel corso delle sue trasformazioni sono nati gli esseri”.* (Zhuang-zi)

*“Il Cielo e la Terra e le Diecimila Creature sono generate dall’Essere. L’Essere è generato dal Non-Essere”.* (Lao Tzu)<sup>14</sup>

L’evento più significativo dal punto di vista cibernetico è proprio la transizione di fase dal “Campo di coscienza unitaria”, che immediatamente precedette il Big Bang e alla sua successiva frammentazione. All’inizio era il nulla, e il nulla non aveva nome. Di là emanò lo Shen che produsse l’Uno, l’Uno fu e, senza che avesse una forma materiale generò la potenzialità del Due, la possibilità della vita. Quando Yin-Yang si concretizzò, sorse la possibilità del Tre, dell’Uno che contiene il Due e che, nello stesso tempo, dà forma alle cose. Dal Tre nacquero gli esseri: è ciò che viene chiamata la sua virtù (*Te*). *“In ciò che non aveva forma si ebbe una distribuzione, alla quale seguì un movimento perpetuo, che ha nome Destino: nel corso delle sue trasformazioni sono nati gli esseri”* (Zhuang-zi). *“Il Cielo e la Terra e le Diecimila Creature sono generate dall’Essere.*

---

<sup>13</sup> Particelle con una massa immaginaria che si muovono ad una velocità superiore a quella della luce. Per questa loro caratteristica, il fisico Gerald Feinberg le chiamò tachioni.

<sup>14</sup> I tredici demoni, Pino Ferroni, L’Altare del Sole 2008, pg.58

*L'Essere è generato dal Non-Essere*<sup>15</sup> (Lao Tzu). Tutto ciò che appare diviso in realtà è profondamente connesso con il sottostante ordine implicato della coscienza. Nella scienza questo principio dell'unità originaria si trova alla base dell'idea della singolarità, del Big Bang e della Teoria del Campo Unificato, ossia di un unico principio e di un'unica energia da cui tutto deriva per successive rotture della simmetria originaria. *“Ogni Unità è un Tutto. Ogni essere contiene in sé l'intero mondo intellegibile. Il suo Tutto è dovunque. Ciascuno è il suo Tutto e Tutto è ciascuno”* (Plotino).

Durante la dinastia Shang avvenne una fusione interessante tra quello che era considerata la Medicina Sciamanica cinese e la ricerca dell'origine della malattia in termini più “scientifici”. Il simbolismo sciamanico usato dai “fangshi”, in quel periodo si trasmise anche alla medicina degli Yi Shou Jen, medici maestri che iniziarono ad affiancare le pratiche sciamaniche con interventi terapeutici centrati sulla ricerca scientifica delle malattie. Mentre per lo sciamano il simbolo ha un significato medico-operativo, nell'ambito degli Yi Shou Jen esso assume il ruolo di fissare e memorizzare concetti, esprime situazioni, relazioni, correlazioni, legami, condizioni. Durante la Dinastia Zhou nel periodo degli *Stati Combattenti*, videro la luce *Le Cento Scuole di Pensiero*<sup>16</sup>. Queste promuovevano una chiara visione del mondo, facendo leva sull'etica taoista che poteva essere applicata sia all'uomo che alla società. L'intento era quello di portare l'uomo a possedere una saggezza interiore unita ad una regalità esteriore: lo Yi Shou Jen taoista, l'Uomo Realizzato, l'Uomo Reale. Anche la medicina fece un decisivo passo avanti perché iniziò a cercare di sistematizzare le varie conoscenze orali in trattati scritti, prendendo una distanza sempre maggiore dagli sciamani. Infatti, accanto agli sciamani, venne a formarsi una classe medica colta che fondava le sue ricerche sulle realtà biologiche del corpo pur sistematizzandolo secondo la cosmologia taoista. Utilizzando il simbolismo taoista essi catalogarono le malattie secondo una serie di teorie:

- La Teoria Qi
- La Teoria Yin-Yang
- La Teoria di Cielo-Uomo-Terra
- La Teoria Wu Xing, le Cinque Fasi, utilizzando i simboli del Legno, del Fuoco, della Terra, del Metallo e dell'Acqua
- La Teoria delle Sei Energie Celesti
- La Teoria degli Otto Ba Gua (trigrammi)

---

<sup>15</sup> I tredici demoni, Pino Ferroni, L'Altare del Sole 2008, pg.57

<sup>16</sup> L'espressione *Cento scuole di pensiero* viene utilizzata per descrivere il panorama culturale e intellettuale che caratterizzò la Cina nel periodo pre-imperiale, ovvero durante i cosiddetti Periodo delle primavere e degli autunni e Periodo dei regni combattenti, corrispondenti agli anni che vanno dal 770 al 221 a.C

- La Teoria dei Nove Palazzi Celesti (rotazione del quadrato magico, di base 15 e delle Nove Stelle dello Lo Shu)
- La Teoria dei Due Cieli (strettamente connessa ai trigrammi)
- La Teoria dei Dieci Tronchi Celesti
- La Teoria dei Dodici Rami Terrestri

I taoisti, infatti, avevano dato vita al *San Bao*, la Teoria delle Tre Energie o dei Tre Tesori; esse sono le energie universali che operano nell'uomo e sono indispensabili alla sua vita. Per i taoisti, la coltivazione di queste tre energie basta per armonizzare corpo, mente e spirito: gli organi si normalizzeranno sotto il loro influsso e le altre istanze corporee (sangue/Shué, fluidi corporei/Jin-Ye, organi/Zhang, visceri/Fu, ecc.) si regoleranno di conseguenza.

### I *San Bao*

Shen – Spirito fondamentale – Bellezza che è gioia

Qi – Energia fondamentale – Amore che è forza

Jing – Vitalità fondamentale – Azione che è vita

Sono:

1. *Jing*, che originariamente significava “riso raffinato” (il germe della vita), essenza o liquido seminale. Spesso viene descritta come una sostanza fluida che presiede allo sviluppo, alla crescita, alla riproduzione e all'invecchiamento dell'uomo. Nel taoismo esoterico si parla anche di un Jing Cosmico, una forma di energia che sarebbe esistita prima del Big Bang e che avrebbe dato forma alla singolarità, al vuoto originario. Il Jing complessivo dell'uomo è costituito da due parti:
  - Hsien Tien Jing (Jing Prima del Cielo), ossia Essenza del Cielo Anteriore, Jing prenatale, derivato dalla forza dello Jing dei genitori al momento del concepimento.
  - Hou Tien Jing (Jing della nascita), ossia Essenza del Cielo Posteriore, Jing postnatale, derivato dall'energia sottile del cibo e dell'aria che respiriamo.
2. *Qi*, che è la nostra Energia Vitale complessiva ed è formata da:
  - K'ung Qi, l'energia dell'aria che si potenzia con varie tecniche respiratorie e ginniche, componente del Qi del Cielo;
  - Ku Qi, l'energia dei cereali che si sprigiona durante il processo di digestione e fa parte del Qi della Terra;

- Yuan Qi, il Qi Originario trasmesso dai genitori al momento del concepimento.
3. *Shen*, cioè l'energia mentale e spirituale che ha la Casa nel Cuore e il Palazzo nella Mente, l'energia più raffinata che esiste e che contribuisce a formare nell'uomo la coscienza. Anche lo *Shen* viene diviso in Hsien Tien e Hou Tien e possiede la capacità di essere coltivato durante la vita per potenziarlo sempre più. Chi ha coltivato lo *Shen* ha lo sguardo luminoso e vivace, vede la vita come un'opportunità unica, è ricco di creatività, humour e buon umore, ha un'alta capacità di concentrarsi e di associare. Poco *Shen* è malinconia, pessimismo, oralità, mancanza di entusiasmo e di prontezza.

Yin e Yang interagiscono tra loro dando vita alla forma umana (la materia/Jing). *Shen*, invece, essendo Yin-Yang che non può essere misurato, rappresenta ed esprime tutti aspetti non-visibili dell'individuo: psichici, emozionali e spirituali (antimateria). Jing (corpo) e *Shen* (spirito) rappresentano così la polarità Yin-Yang dell'essere umano nel rapporto Corpo-Mente. Secondo lo stesso principio, come la materia si scompone nel corpo/Jing suddividendosi in ogni organo, anche lo *Shen* viene poi diviso in vari aspetti, ognuno dei quali rappresenta un elemento del "carattere" di una persona che ha sede in uno dei cinque Organi (Zang):

- *Shen* correlato al Cuore-Mente, movimento Fuoco
- *Hun* correlato al Fegato, movimento Legno
- *Po* correlato al Polmone, movimento Metallo
- *Yi* correlato alla Milza, movimento Terra
- *Zhi* correlato ai Reni, movimento Acqua

Ling Shu, cap.8<sup>17</sup>: *“Ciò che segue fedelmente lo Shen nel suo andare e venire denota gli Hun; ciò che si associa al Jing nel suo uscire ed entrare denota i Po; ciò che prende in carico gli Esseri viene chiamato Shen del Cuore. Il Cuore si applica, ecco il Proposito Yi, il Proposito diviene permanente, ecco il volere Zhi il Volere che si mantiene, cambia: ecco il Pensiero Zhi. Il pensiero si dispiega potentemente e in lontananza, ecco la Riflessione Lu; la Riflessione dispone di tutti gli Esseri, ecco il Saper Fare, la saggezza Zhi”.*

Le pratiche di MTC (Medicina Tradizionale Cinese) sono tendenzialmente sempre associate a ginnastiche e massaggi, a regole dietetiche e a pratiche respiratorie. Gli esercizi ginnico-terapeutici derivano senz'altro dalle danze rituali sciamaniche, ma non hanno la funzione di scacciare i demoni, bensì di fortificare i muscoli, le ossa e, nello stesso tempo, di equilibrare gli organi. Essendo il

---

<sup>17</sup> I tredici demoni, Pino Ferroni, L'Altare del Sole 2008, pg.319

concetto di Tao composto da inconoscibile e conosciuto, da non-azione e azione, da spiritualità e da corporeità, l'unico punto d'incontro tra il terapeuta e l'ammalato non può essere altro che la materia in comune: il *corpo*. Quando il terapeuta esercita, la sua mano ha la funzione di mettere in contatto le energie vitali di uno con quelle disturbate dell'altro. “*Prima di pungere (o massaggiare) regolare lo Shen*” dice Qi Pai nel Nan Jing.

Prima di operare un massaggio gli Shen dell'operatore devono essere tranquilli, sereni, luminosi in modo che possano influire positivamente sugli Shen agitati dall'azione psicosomatica in atto nel paziente. Può sembrare un concetto di derivazione sciamanica, ma in realtà è il più elevato intervento che il terapeuta possa fare: un vero e proprio intervento totale sulla radice dello squilibrio energetico del paziente. L'uso strutturato del *Tocco Terapeutico*, con l'aggiunta obbligatoria della regolazione degli Shen da parte del nostro Naturopata Umanistico o Terapeuta Olistico, dà questi risultati:

- Modificazione dell'affettività e miglioramento della visione della vita. Inoltre, la sperimentazione su di sé del Tocco Shen migliora l'attenzione e la capacità di manipolare dei neonati. (A.Montagu, Stock, Muir, St. John, Saint-Pierre e Boater)
- Miglioramento delle funzioni cognitive nei neonati (Cigales, St. John, Saint-Pierre e Boater)
- Miglioramento nella definizione psicologia del concetto di corporeità (Weiss, Julian, St. John, Saint-Pierre e Boater)
- Miglioramento dei grafici mentali dell'Homunculus motorio e dell'Homunculs sensorio (Penfield e Rasmussen)
- Riduzione dei livelli di stress, ansia, paura, indecisione (Reich, Lowen, St. John, Saint-Pierre e Boater)
- Miglioramento delle qualità di vita (Reich, Lowen, Scuola Esalen, St. John, Saint-Pierre e Boater ecc.)
- Stato di relax profondo con “stacco” dalle preoccupazioni e accesso al processo mentale di creatività (onde di pulsazione Alfa anziché quelle quotidiane di pulsazione Beta)
- Potente attivazione della Wei Qi (energia immunitaria, sistema immunitario)

Durante la Dinastia Han, il concetto di Qi, la teoria di Yin-Yang, dei Cinque Elementi/Movimenti, dei Cieli Sheng e Ke, del Cielo Anteriore e del Cielo Posteriore, delle Sei Energie Celesti, dei Dieci Tronchi Celesti, dei Dodici Rami Terrestri, dei 24 Periodi Qi, dell'alimentazione, della respirazione, della farmacopea vegetale (Ben Cao) e del massaggio furono tutti compendati nello Huang-Ti Su-Wen Nei-Jing (Canone di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo) e nel Ling Shu (Il Perno

Spirituale) nel quale venne approfondito il concetto di Shen e della sua essenzialità in tutte le discipline di mediazione corporea (massaggio, agopuntura, moxibustione, ecc.)

*“Huang Ti chiese a Qi Pai: “Quando si tratta un individuo, è necessario prima di ogni cosa, avere bene in mente lo Shen. Shué (Sangue), Shué Mai (vasi sanguigni), l’energia Ying (Nutritiva), il Qi, lo Jing (Essenza) e lo Shen, dimorano nei cinque Zang (Organi). Se l’attività sessuale è eccessiva e senza moderazione, queste fonti spirituali perderanno il radicamento nella vita, se se ne abusa lo Hun e il Po se ne andranno, Zhi (Volontà) e Yi (Idee) saranno confuse, e l’intelligenza sarà persa. Da cosa dipende tutto ciò, è una punizione del Cielo o errori grossolani dell’uomo? E cosa intendi per Te (Virtù), Qi, Vita, Jing, Shen, Hun, Po, Xin (Cuore-Mente), Yi (Idee), Zhi (Volontà), pensieri, considerazione e soggetto?”<sup>18</sup>*

Questa domanda abbraccia tutto il conoscibile riguardo alle diverse discipline di mediazione corporea, alla psicosomatica, ai precetti di vita taoista e al corretto comportamento in genere in ogni minuto della vita umana. Possiamo considerare che Te è ciò che il Tao col Nome ha donato all’Uomo, l’armonia del Cielo e di tutta la Natura e Qi è l’energia sottile che la Terra dona all’Uomo attraverso i prodotti vitali e che gli fornisce la sua alimentazione e l’aria per la sua respirazione. È quindi il sottile del Cielo/Yang (Te, Shen) che interagendo con il Qi, il sottile della Terra/Yin, genera l’uomo (Jing/Shen): *“Te e Qi interagiscono fra loro dando vita all’uomo”* (Ling Shu cap.8). Il fatto che Qi sia, in questo passo del Ling Shu, inteso nella sua accezione più ampia di sottile è evidenziato anche dal fatto che viene nell’elencazione subito dopo Te. I Cinesi amano chiamare cose diverse con lo stesso nome e la stessa cosa con nomi diversi. È così quest’unico Qi, questa forza vitale, lo Shen, assume nomi diversi a seconda delle diverse funzioni che svolge nell’essere umano. Un altro schema secondo cui l’unico Qi può essere suddiviso è quello in Shen – Jing - Qi. Essi sono detti “i Tre Tesori dell’essere umano”: Shen rappresenta l’aspetto più sottile, immateriale, del Cielo, Yang, Jing l’aspetto più concreto, Yin, della Terra, Qi l’aspetto intermedio, a metà fra Terra e Cielo, e cioè l’uomo. Capitolo 8 del Ling Shu: *“Le energie dello Yin e quelle dello Yang interagiscono facendo nascere la sostanza, questo è chiamato Jing, l’origine della vita”*. Sempre capitolo 8 del Ling Shu: *“Quando due essenze si incontrano (ovulo e spermatozoo), appare lo Shen”*. Ed ancora: *“Quando i due Jing di padre e madre si uniscono dando luogo alla vita, questo è detto Shen”<sup>19</sup>*.

Questa mia prefazione potrebbe sembrare caotica , ma ha lo scopo di proporre un’interessante riflessione: una miscellanea di nozioni antiche e moderne che possono offrire un ipotetico e più

---

<sup>18</sup> I tredici demoni, Pino Ferroni, L’Altare del Sole 2008, pg.326

<sup>19</sup> I tredici demoni, Pino Ferroni, L’Altare del Sole 2008, pg.327

ampio spettro visivo, un insieme di teorie quantiche che compenetrano l'antica filosofia taoista. Questo antico sapere è la radice di tutta la medicina tradizionale cinese e spero che tutte le precedenti informazioni possano aiutare il lettore a capire alcuni passaggi *non-visibili* che sono visibilmente presenti in questa tesi. Consapevolmente oppure no, sottostiamo a leggi universali (matematiche) che regolano la vita e l'ordine di e in ogni *Cosa*: più la nostra società apprende, più ci appare evidente che il mondo e l'universo che ci contengono si fondano su principi matematici. La matematica è anche alla base della nostra vita biologica e pare che anche la nostra mente sia predisposta per leggere secondo criteri matematici. Per alcune persone la matematica può sembrare una sorta di magia. La magia però è interpretativa: per gli uomini primitivi la magia era il fuoco, mentre nei primi anni del Novecento poteva essere considerata magia il trasmettere delle immagini attraverso una scatola, eppure qualche anno dopo nacque il televisore. Cosa è quindi la magia se non una scienza non ancora svelata dalle molteplici sfaccettature dei numeri? Se Pitagora affermava che tutto è numero, Sant'Agostino dichiarava che i numeri sono i pensieri di Dio, essi riflettono la saggezza divina e sono tutte le *Cose*. La costituzione del mondo fisico e morale è basata sui numeri. Voglio concludere con un brano tratto da una intervista rilasciata da Giandomenico Boffi, ordinario di algebra all'Università degli Studi Internazionali di Roma (UNINT) e considerato uno dei migliori matematici italiani<sup>20</sup>: *“Che la matematica sia pura creazione della mente è un fatto largamente condiviso. Desta perciò meraviglia l'eccezionale efficacia che questa scienza ha dimostrato nel consentire da un lato l'interpretazione della realtà e dall'altra l'intervento concreto, anche tecnologico, su di essa. La matematica è una delle poche cose universali che noi sperimentiamo, e già questo è sorprendente. Lo è ancora di più il fatto che l'universo risponde in qualche modo alle nostre sollecitazioni basate sugli strumenti matematici. Da questa attività creativa dell'uomo emerge quasi un potere predittivo nei confronti della realtà, che è alquanto sconcertante. Nella misura in cui non si è ancora riusciti a giustificare l'indubbia consonanza verificabile tra una creazione della nostra mente, la matematica, e una realtà data a prescindere da noi, diventa legittimo ipotizzare l'esistenza di un Ente superiore intelligente che si pone alla radice tanto della realtà che ci circonda, quanto della nostra stessa mente. Il dato fondamentale è che esiste in qualche modo una sintonia tra la mente e la realtà esterna alla mente, sintonia che si spiega bene con l'esistenza di qualcosa che sta sopra e unifica”*.

---

<sup>20</sup> Matematica e mistero, articolo di Antonio Giorgi, Arianna Editrice 22.11.2006

## ... Caos Caso Cosa ...

Questa tesi vuole rivolgersi all'approccio terapeutico sul ripristino delle *informazioni* alterate attraverso la lettura energetica cinese. Ovviamente essendo io un terapeuta olistico, ho utilizzato il termine "approccio terapeutico" semplicemente riportandolo in modo da contestualizzare la tesi che mi appresterò a sottoscrivere. Questo scritto è un insieme di pensieri personali attinti e/o collegati a temi che mi hanno affascinato e che non smettono mai di entusiasmarmi. Per addentrarsi è necessario avvalersi di una certa apertura, in quanto si toccheranno aspetti apparentemente ovvi, che molto spesso e proprio a causa della loro ovvietà, non vengono riconosciuti col giusto valore. Vi consiglio di intraprendere tale lettura accompagnati da un senso di apertura, perché per quanto il tutto potrà sembrare fantascientifico, è ciò che secondo la mia realtà è. Ho dedicato l'intera prefazione alla filosofia taoista che sta alla base della *MTC (Medicina Tradizionale Cinese)* in unione alla fisica subatomica, per sottolineare il nesso esistente tra un sapere tramandato da secoli e un sapere più recente. In particolare parlerò di alcune forme di particelle e molecole, elementi che sono alla base di tutta la materia fisica che conosciamo e che possiamo percepire come tale. Materia fisica che riguarda inevitabilmente il nostro corpo viene prodotta in un modo non molto differente da quello di un qualsiasi altro composto. Questa tesi vuole offrire l'idea di un ponte che unisce il *visibile* al *non-visibile* attraverso l'integrazione di credenze diverse tra loro, ma che sono in comunicazione in base a determinate leggi definite Universali, alle quali nessuno è in grado di sottrarsi. Hermes Trismegistos citava:

*“Ciò che è in basso è come ciò che è in alto, e ciò che è in alto è come ciò che è in basso, per fare il miracolo di una cosa sola.”*

Questa frase porta con sé l'informazione legata all'antica teoria del microcosmo e del macrocosmo, dove l'uno non può esistere senza l'altro e come tali si influenzano. In questo pensiero troviamo nuovamente l'aspetto legato alla dualità Yin-Yang. Le due energie che per esistere si influenzano a vicenda, alimentando così il perpetuo Movimento Shen, è per gli antichi cinesi la manifestazione della vita. A tale proposito voglio portare l'immagine figurativa dell'essere umano come il *ponte* che unisce due universi che sono simili e al contempo diversi, la parte esterna legata allo Yang del macrocosmo e la parte interna legata allo Yin del microcosmo. È un'osservazione molto banale e troppo spesso non considerata, in quanto il nostro Yin endogeno risulta essere molto simile alle composizioni dello Yang esogeno e al contempo abissalmente differente. Come se l'essere umano

fosse il punto di unione che separa due universi paralleli. Infatti come gli altri organismi viventi, i pianeti, i sistemi planetari, etc., l'essere umano viene visto dalla fisica come un *sistema termodinamico aperto*. Questo tipo di sistema interagisce incondizionatamente con l'ambiente esterno scambiando sia energia (lavoro o calore o emozioni) che materia. Nello stesso modo in cui gli antichi cinesi chiamavano cose differenti con lo stesso nome e le cose simili con nomi differenti, così ci possiamo trovare a riconsiderare l'aspetto rilevante al singolo in rapporto ai molti che in un qual modo rispecchia il rapporto dei molti nei riguardi del singolo. Questo concetto per la nostra società è molto faticoso, in quanto è ancora fortemente intenta ad attraversare la transizione dal concetto di onnipotenza alla presa di coscienza della realtà. Questo è in genere un processo che un bambino dovrebbe risolvere intorno ai sei anni di età, quando si allontana dal concetto onnipotente del "è tutto mio, e, riguarda tutto me", per avvicinarsi al mondo della *relazione*, che è caratterizzato dall'inevitabile presa di coscienza della realtà (se una cosa non si può avere non l'avrò, o, so che fa male e non lo faccio). Se non fosse così l'intero nostro Pianeta ne gioirebbe e l'uomo inizierebbe a comprendere che certe cose sono di tutti e non soltanto di proprio possesso o limitate ad un ristretto gruppo d'appartenenza. Non mi piace generalizzare sulla società, anche se in un tempo non troppo lontano mi sembrava semplice farlo, nonostante non me ne sentissi parte, mi sono sempre sentito un'altra "cosa", coltivando in me uno strano senso di non appartenenza nei confronti. Con il tempo ho compreso che la stessa società di cui mi lamentavo cominciava proprio da me. Questa mia vecchia visione macrocosmica della società conteneva un prezioso riflesso microcosmico di cui ignoravo l'esistenza: un'invisibile informazione che cercherò di condividere con questa tesi.

*“Wu Qi, il Senza Nome, vibrando di auto consapevolezza (Io Esisto) emanò Shen, un'onda d'amore per lo stato del suo essere. ...”*

Come già anticipato nella prefazione gli antichi cinesi utilizzavano spesso lo stesso nome per differenti argomenti e quindi può risultare complicato comprendere cosa nello specifico intendessero come concetto di *Shen*. Dell'aspetto Shen, a mio avviso, è molto importante tenere a mente che è il frutto di una *auto-consapevolezza* d'amore per se stessi, come riportano alcuni frammenti di testi antichi dell'epoca Shang. All'Essenza Shen in MTC viene legato tutto ciò che è *non-visibile*, come ad ipotizzare che esisterà sempre qualcosa che non potremo misurare, ma che dovremo dare per assoluto, come per esempio è stato per la gravità. La gravità è una forza *non-visibile* (o energia) che noi non possiamo vedere, ma solamente percepire: solo in seguito alla sua misurazione gli scienziati sono stati in grado di dimostrare, in modo accurato, la sua esistenza. Il concetto di Shen dei cinesi può essere per certi versi legato allo studio della psicologia: in quanto entrambi trattano tematiche "apparentemente" *non-visibili*.

Capitolo 8 del Ling Shu<sup>21</sup>: “Le energie dello Yin e quelle dello Yang interagiscono facendo nascere la sostanza, questo è chiamato Jing, l’origine della vita”. Sempre capitolo 8 del Ling Shu: “Quando due essenze si incontrano (ovulo e spermatozoo), appare lo Shen”. Ed ancora: “Quando i due Jing di padre e madre si uniscono dando luogo alla vita, questo è detto Shen”. Jing (materia) e Shen (spirito) rappresentano così la polarità Yin-Yang dell’uomo nel rapporto *Corpo-Mente*. Secondo lo stesso principio, come la materia si scompone nel corpo/Jing suddividendosi in ogni organo, anche lo Shen si divide in vari aspetti, ognuno dei quali rappresenta un elemento del “carattere emozionale” di una persona che ha sede in uno dei cinque Organi Zang:

- Cuore-Mente correlato a **Shen**, movimento Fuoco (Gioia)
- Reni correlato a **Zhi**, movimento Acqua (Paura)
- Milza correlato a **Yi**, movimento Terra (Rimuginamento)
- Fegato correlato a **Hun**, movimento Legno (Rabbia)
- Polmone correlato a **Po**, movimento Metallo (Tristezza)

Partiamo da Hun e Po, che fanno riferimento rispettivamente a Fegato e Polmone. “Ciò che si manifesta attraverso l’attività dello Shen è la coscienza rappresentativa dello Hun. L’attività degli Organi nutrita dallo Jing è detta Po”<sup>22</sup> (Ling Shu cap.8). Alla morte lo Hun torna al Cielo e il Po alla Terra. Hun (*Yang*) è nell’essere umano il principio della creatività, dell’ideazione, della fantasia, del movimento, dello spirito. È l’incarnazione dell’aspetto più psico-emotivo dello Shen. I Po (*Yin*) si potrebbero definire come l’aspetto più “comportamentale” dello Shen e sono responsabili dei nostri movimenti vitali, delle sensazioni, delle reazioni, degli slanci istintivi (il sistema *somatosensorio*<sup>23</sup>, “l’impronta corporale dello spirito”). Zhi e Yi sono gli altri due aspetti dello Shen. Parlare di Zhi e Yi ci porterà anche a parlare di Xin (Mente-Cuore): “È Xin (Mente-Cuore) che controlla le fonti spirituali nel corpo. Il lavoro di discriminare oggetti nella mente e pensieri inespressi sono detti Yi (Idee). Il luogo in cui le idee esistono è Zhi (Volontà)”<sup>24</sup> (Ling Shu cap.8). Ora è molto importante chiarire che Xin, come abbiamo visto, significa sia Mente che Cuore: entrambi vengono identificati con lo stesso ideogramma. Xin è il controllore delle risorse spirituali del corpo (questo aspetto è molto vicino al concetto Buddista di *Mente* rivolto alla comprensione dello studio della propria mente), delle proprie azioni e allo sviluppo della propria

<sup>21</sup> I tredici demoni, Pino Ferroni, L’Altare del Sole 2008, pg.327

<sup>22</sup> I tredici demoni, Pino Ferroni, L’Altare del Sole 2008, pg.328

<sup>23</sup> Il termine *somatosensorio* si riferisce a ogni genere di sensazioni (emozioni) o percezioni corporee, che siano causate dal tocco di un’altra mano sulla nostra pelle o, da sensazioni scaturite dal movimento dei nostri organi nello svolgimento dei processi corporei.

<sup>24</sup> I tredici demoni, Pino Ferroni, L’Altare del Sole 2008, pg.328

saggezza (Hou Tien Shen). Zhi (Volontà) e Yi (Idee) sono una sorta di emanazione di Xin e questo è evidente anche dal fatto che i caratteri di Zhi e Yi contengono entrambi il radicale Xin. Yi (*Yang*), idee, è la capacità di dare forma e struttura logica al pensiero, di riflettere e di associare e viene rappresentata dalla Milza. Zhi (*Yin*), invece, oltre al radicale Xin, contiene un ideogramma che indica i piedi in movimento (azione). Viene tradotto con *volontà*, che va intesa però come capacità di tradurre i pensieri in azione, ed è un aspetto rappresentato dai Reni. *Jing, Shen, Xin, Hun, Po, Zhi, Yi* non sono elementi separati e distinti, ma sono un'unità che viene divisa didatticamente per agevolare la riflessione sul paziente attraverso una più ampia visione d'insieme, poiché sono tutte emanazioni del Movimento Shen (nato dal Wu Qi) che dopo esser disceso sulla Terra è divenuto parte dell'uomo.

*“Dopo la riflessione l'uomo stabilisce un ideale; questo è detto considerazione. L'uomo sceglie il metodo per conseguire tale ideale; ciò è detto saggezza”<sup>25</sup>. (ling Shu cap.8)*

Bisogna fare una precisazione riguardo il Movimento Fuoco legato allo Shen del cuore e l'aspetto Xin, in quanto entrambi vengono legati al rapporto Mente-Cuore. Per comprendere la differenza di questi aspetti bisogna considerare che il primo viene inteso come un aspetto generale che riguarda i temi a lui associati, mentre il secondo è l'aspetto più minuzioso per identificare il rapporto Mente-Cuore all'interno del Movimento Fuoco. Xin ci parla più nello specifico della Mente nel Cuore, perché il pensiero cinese tende a spostare la sede di tutte le espressioni psicologiche dal cervello al cuore, come a sottintendere una sottile correlazione tra il cuore inteso come organo e il cuore inteso come aspetto emozionale, oltre alle altre caratteristiche più intellettive. Lo Shen costituisce la radice di tutta la forza spirituale che risiede nell'essere umano, è l'energia che contribuisce a formare nell'uomo la coscienza e, non a caso, per l'antico sapere viene custodita all'interno del cuore. Gli antichi cinesi parlano di questo aspetto con molta eleganza comparando il cuore ad un Imperatore che vive all'interno del proprio palazzo imperiale. Effettivamente il nostro cuore nel suo aspetto più fisiologico è la pompa che tiene in vita tutto l'organismo, l'Imperatore, appunto, che tutto può e che tutto decide. Quest'ultimo però può venire a sua volta influenzato dal Tesoriere che amministra le sue ricchezze, le quali sono indispensabili per il funzionamento di tutto il sistema gestionale di questa “Città Sacra”. Questi Tesorieri sono i reni, che amministrano l'energia Jing e comunicano con l'Imperatore attraverso quello che in MTC viene definito come *l'Asse Cuore-Reni*. All'interno dell'asse Cuore-Reni, non parleremo dalla *volontà* Zhi collegata anch'essa ai reni, ma bensì dell'Essenza Jing, il tesoro custodito dagli stessi reni. Questa relazione riguarda più un “dialogo” tra l'aspetto Xin: “Shen che risiede nel cuore”, ovvero ciò che coltiviamo durante la nostra vita (che

---

<sup>25</sup> I tredici demoni, Pino Ferroni, L'Altare del Sole 2008, pg.329

potremmo definire come Shen del Cielo Posteriore - *Hou Tien Shen*) e l'energia dello Shen generato dal Wu Qi che viene donato per far sì che avvenga la vita stessa (Shen del Cielo Anteriore - *Hsien Tien Shen*). Con questo passaggio analogico i taoisti dicono che in sostanza, siamo tutti figli in un improbabile "collisione" "subatomico molecolare", generata tra l'incontro di due specifiche particelle che, biologicamente parlando, potremmo tradurre col concetto di concepimento, indicandoci che con la trasmissione di un'ereditarietà fisico-genetica, avviene anche la trasmissione di un'ereditarietà "psico-emotivo-genetica". Questo aspetto dell'energia Shen prende poi il nome specifico di *Jing del Cielo Anteriore*, e come già anticipato nella prefazione, è il concepimento, ciò che ci viene "rilasciato" nel momento preciso in cui avviene l' "impatto" tra lo spermatozoo e l'ovulo, fisiologicamente corrisponde all'azione delle surreni.

Serve capire che l'Essenza Jing e l'Essenza Shen, sono la stessa identica cosa, vengono differenziati per agevolare la riflessione sullo stato dello Shen che risiede nel corpo del paziente. L'energia Jing custodita dai reni possiede un'origine profonda e primordiale se non addirittura ancestrale, ci parla dell'interiorizzazione riflessa dagli oscuri abissi governati dal Movimento Acqua di reni. Il dialogo tra l'aspetto Jing dei reni e l'aspetto Xin del cuore è di fondamentale importanza: in quanto racchiude proprio il fondamento della sopravvivenza o della morte dell'individuo. L'*Hsien Tien Jing*, ossia l'Essenza Jing del Cielo Anteriore (Shen del Cielo Anteriore), il derivato a sua volta dalla *forza* dei Jing dei genitori al momento del concepimento, è un tipo d'energia che secondo il sapere della MTC non può essere rinnovata, è un "quantitativo" preciso che ci viene donato al momento del concepimento e può essere solo amministrato dai Tesorieri, più precisamente dalle surreni, durante il suo inevitabile consumo. Ebbene, indipendentemente da come o cosa faremo, quest'energia finirà inesorabilmente, offrendoci così un'immagine simbiotica con la durata della vita del singolo individuo. L'amministrazione di tale energia avviene proprio grazie dell'asse Cuore-Reni con la comunicazione tra l'aspetto Jing, nonché lo Shen del Cielo Anteriore (ciò che viene dato), con l'aspetto Xin (Cuore-Mente) inteso come Shen del Cielo Posteriore (ciò che coltiviamo).

Personalmente ho avuto una forte difficoltà nel comprendere la MTC e vorrei provare a spiegare questo argomento attraverso i personaggi tratti dalla nota serie di Star Trek. Come il Capitano Kirk e l'Ufficiale Spok trovano difficoltà nell'entrare in sintonia, anche l'Imperatore e il Tesoriere non sempre riescono ad avere una conversazione fluida. Il personaggio del Capitano Kirk è creativo, impetuoso e donnaiolo impenitente, è un personaggio che esprime una mente elastica, giovane, appassionata e brillante, questo denota un grande entusiasmo per la vita. Mentre il personaggio dell'Ufficiale Spok freddo e distaccato, rappresenta, a mio avviso, l'aspetto di tipo Jing.

L'immagine dell'Ufficiale Spok, in quanto ibrido, si sposa molto bene nella suddivisione fra il Jing del Cielo Anteriore (parte aliena, l'esistenza, l'autoconservazione) e il Jing del Cielo Posteriore (parte umana, le memorie generate dall'esperienza). L'Ufficiale Spock era famoso per la sua incapacità empatica e per l'estrema logica vulcaniana che era alla base della sua filosofia di vita, attraverso la quale reprimeva qualsiasi emozione. L'Essenza del Cielo Anteriore si potrebbe definire come un pensiero "razionale" fuso alle memorie dell'Essenza Posteriore e di conseguenza al calcolo dei rischi e alle possibili e plausibili paure (ego). Quando l'asse conversa armoniosamente non ci sono dissapori, ma quando il Jing si nega (per varie ragioni) all'entusiasmo del cuore, entrambi ne soffrono. Essendo uno scambio bilaterale ciò può avvenire anche al contrario. L'aspetto Jing conserva la memoria, mentre l'aspetto Xin è l'entusiasmo: come il Capitano Kirk trova il suo essere risoluto grazie all'aiuto dell'Ufficiale Spok, così l'Ufficiale Spok riesce ad essere più empatico grazie al Capitano Kirk. Questa relazione è ciò che determina lo scambio corretto di informazioni all'interno della comunicazione dell'asse Cuore-Reni. Il Capitano Kirk è lo Shen del cuore (Xin, Cuore-Mente), la parte più emozionale impulsiva e non curante, mentre l'Ufficiale Spok è il Jing dei reni, la parte più "saggia" che porta il sapere delle memorie attraverso lo spirito d'autoconservazione insito in ognuno di noi; entrambi però giocano due ruoli fondamentali per la salvaguardia dell'Enterprise e di tutto il suo equipaggio. Spero con questa metafora di essere riuscito ad offrire un'idea più chiara, ma è necessario fare un ulteriore passo ed immaginare il Capitano Kirk (Xin, Mente-Cuore) e l'ufficiale Spok (Jing) come se fossero le due facce della stessa moneta: esse sono semplici nomignoli che i cinesi adottano per suddividere in modo didattico lo Spirito Shen all'interno del corpo. L'asse Cuore-Reni racconta il rapporto che intercorre tra l'aspetto psico-energetico Jing risiedente in reni e l'aspetto psico-energetico Xin risiedente nel Cuore-Mente, divenendo così gli elementi basilari per la lettura dello stato psico-energetico Shen complessivo. Rischiando di essere ripetitivo, ci tengo molto a sottolineare l'importanza della comunicazione energetica dell'asse Reni-Cuore che viene anche definito come *l'asse della vita*, il quale (sempre secondo il sapere cinese) regola anche l'innato collegamento fra Cielo e Terra attraverso la dimora dell'Imperatore che risiede nel cuore, come se il cuore fosse una sorta di varco, un punto nodale di transito in cui bilaterali energie si incontrano e si influenzano tra loro. Non si tratta di fantascienza, ma di semplici scambi emozionali, offrendoci così l'immagine collettiva del cuore come mezzo di comunione per la realizzazione della *relazione*.

*Per un essere umano amare un altro essere umano: questo forse è il compito più difficile che ci è stato affidato, il compito ultimo, il test e l'esame finale, l'opera per cui tutte le altre opere non sono che una preparazione.*

Reiner Maria Rilke

Questo pensiero mi aiuta ad addentrarmi nel cuore del Cuore e grazie a questo piccolo gioco di parole, mi voglio collegare al concetto taoista dell'essere umano come ponte tra l'energia del Cielo e l'energia della Terra, perché questo tema spalanca le porte alla filosofia induista dei *Sette Chakra*. Un *Chakra* è un processo di attività sensoriale che riceve, assimila, ed esprime l'energia della Forza Vitale. Quando si parla di energia spesso le persone immaginano cose folli, ma basta solo pensare alla luce: il fotone è una particella infinitesimale che può entrare e uscire dal nostro corpo a suo piacimento, tant'è che è proprio grazie all'aiuto della luce, se i nostri reni sono in grado di produrre la vitamina D. Tornando a noi, la parola *Chakra* viene letteralmente tradotta come *disco* o *ruota*, e si riferisce ad una sfera rotante di attività bioenergetica concentrata sui più importanti gangli nervosi che si diramano dalla colonna vertebrale. Vengono considerati come "*entità fisiche*", come sistemi intelligenti che costituiscono la realizzazione dell'energia spirituale sul piano fisico, in grado di influenzare tanto il nostro umore quanto il nostro corpo. Come le emozioni possono influenzare (e di fatto influenzano) il nostro respiro, il battito cardiaco e il metabolismo, così l'attività dei vari chakra influiscono a livello ghiandolare, sulla forma del corpo, sulle affezioni fisiche croniche, sul pensiero e sul comportamento. I sette chakra si occupano di questioni distinte tra loro che però cooperano all'unisono ad una sorta di equilibrio "*psicofisicoemotivo*" dell'individuo, un'omeostasi mente/corpo. Questi centri sono governati dal quarto, *Anahata*, se il quarto chakra è distonico anche l'intero sistema ne risentirà. Gli aspetti fondamentali che incontriamo in questo punto nodale riguardano: *equilibrio*, *amore* e *relazione*. Attraverso l'*equilibrio* troviamo un centro da cui possiamo amare, attraverso l'amore creiamo delle *relazioni* e attraverso le *relazioni* abbiamo l'opportunità di risvegliare l'ego che stava centrato su se stesso nei chakra inferiori, alla consapevolezza del vasto regno in cui siamo racchiusi. Lo scopo del quarto chakra nell'insieme del sistema, è quello di far sì che ci sia possibile espanderci al di là del nostro ego limitato, per cercare una connessione più vasta con la vita. Non esiste nulla di più forte del sentimento dell'Amore, quest'emozione ci offre l'opportunità di espanderci nel vero senso della parola. Quando siamo innamorati viviamo la vita con gioia e stupore, emerge la spinta del *coraggio innato* che ci porta al di fuori dei nostri confini e delle nostre abitudini, ci porta ad abbandonare le corazze dell'Io per poter entrare in relazione con l'Altro, lanciandoci a braccia aperte verso il piacere. Quando invece proviamo il dolore, ciò ci porta in chiusura. Questa chiusura avviene a causa dell'ego, è il

cosiddetto *bambino interiore* che ferito o terrorizzato dal ricordo di un fatto già avvenuto, si scherma all'interno delle profondità inconscie di se stesso, in modo da proteggersi grazie al proprio senso d'autoconservazione. Questo è il processo energetico che gli antichi cinesi definiscono attraverso la comunicazione dell'asse Cuore-Reni: in caso di amore la comunicazione è armoniosa, lo Shen del cuore (aspetto Xin Cuore-Mente) sperimenta l'esperienza per portare in seguito l'informazione al Jing di reni (le memorie emozionali), in caso di dolore sarà il Jing di reni a prendere il sopravvento creando una distonia nel quarto chakra attraverso l'emozione collegata al Movimento Acqua – la paura. Quando ci innamoriamo ci spogliamo di ogni nostra difesa, ci apriamo ad un altro e al mondo in modo differente rispetto alle nostre relazioni quotidiane, ci espandiamo e cresciamo scoprendo anche nuovi aspetti di noi stessi. Quando veniamo feriti, nel campo dell'amore, veniamo feriti nei nostri aspetti più vulnerabili e fiduciosi, viene colpita la forma più pura del sé, il nostro *bambino interiore*, generando così una *ferita emozionale*. Essere autentici non ci appare più sicuro e il nostro sistema - ferito al Cuore – si chiude a noi, perdiamo non solo il nostro amato, ma anche noi stessi e questa è la perdita più profonda e dolorosa. Quando il nostro cuore è pesante di dolore, si apre con difficoltà, persino respirare è difficile. Quando *neghiamo* il dolore diventiamo sordi ai nostri sentimenti e alla nostra vitalità. Diventiamo duri e freddi, rigidi e distanti, potremmo addirittura arrivare a sentirci morti. Tuttavia, quando conosciamo ed esprimiamo il dolore, troviamo una chiave vitale per aprire il cuore, perché si spargono lacrime, si dicono verità e il cuore si alleggerisce, il respiro si fa più profondo e ne emerge una sensazione di spazialità, che lascia maggiore agio al nostro spirito e fa rinascere la speranza. Quando veniamo a patti col nostro dolore troviamo la chiave per comprendere la compassione sia per noi stessi sia per gli altri.

Per Carl Gustav Jung il *bambino* rappresenta l'inizio e la fine, la creatura che esiste prima dell'uomo, ma anche la creatura finale, o meglio, una anticipazione di quello che la creatura sarà, una anticipazione della vita oltre la morte. Quindi l'archetipo del Fanciullo è legato alla “*nascita e rinascita*”, e relazionato a tutte le qualità di gioia e creatività. Il *bambino interiore* è una parte della nostra personalità che resta sempre bambina e che quindi mantiene in sé le caratteristiche legate al mondo dell'infanzia, è un essere mutante, nel senso che muta da uno stato all'altro e che ha la stessa capacità di autorigenerarsi tanto quella di autodistruggersi. Nella psicologia il *bambino interiore* viene definito una “cosa” a sé distinta dall'ego. Per quanto mi riguarda lo considero come le due facce dello stesso aspetto. Il nostro bambino interiore è l'aspetto Yang del nostro sé profondo, è l'aspetto Xin inteso come Cuore-Mente, mentre l'ego è l'aspetto Yin che viene rappresentato dal Jing di reni. L'ego è un processo “*psicoemotivo*” che molto spesso viene demonizzato come il male peggiore dell'uomo e che deve essere estirpato se non addirittura distrutto. Ci si scorda però di comprendere che l'ego nasce da una reazione legata all'autoconservazione del proprio Io (o sé) che

si manifesta attraverso il *controllo*. Il bisogno di controllare noi stessi nasce da un'infanzia sottoposta a troppe emozioni schiaccianti: paura, rabbia, tensioni insopportabili, sensi di colpa e vergogna, pietà per gli altri e per se stessi. Un bambino che cresce in un ambiente così opprimente verrebbe quasi certamente distrutto se non sviluppasse dei sistemi di difesa. Spesso i nostri strumenti di autoprotezione comprendono un meccanismo di difesa molto potente, la *negazione*, e una motivazione altrettanto potente, il *controllo*. Il meccanismo della *negazione* è particolarmente utile per ignorare verità che non vogliamo prendere in considerazione. Su un piano più cosciente, per esempio, è il fumatore che nonostante sappia razionalmente che il fumo danneggia il suo corpo, prosegue inconsciamente col fumare non curante (*negazione*) del danno che sta apportando a se stesso. Ciò è insito tanto nell'individuo quanto nella famiglia d'appartenenza, è un effetto domino che si manifesta attraverso le *relazioni*, dove avviene sempre una *negazione collettiva* della realtà. Indipendentemente dalla gravità dei problemi, se non agisse il meccanismo della *negazione* ne risentiremmo moltissimo a livello psichico. Per esempio, se all'interno della famiglia un membro tentasse di ribellarsi a questa "negazione condivisa" descrivendo come è realmente la situazione della famiglia, tutti gli si opporrebbero con una fortissima resistenza. Spesso chi rompe questo silenzio viene ridicolizzato perché si rimetta in "riga" e, se questo non accade, il membro rinnegato della famiglia verrà escluso dal circolo dell'accettazione, dell'affetto e delle attività comuni. Usando il meccanismo della *negazione*, nessuno decide con una scelta consapevole di non adattarsi alla realtà, di mettersi i paraocchi per non vedere con chiarezza quello che gli altri fanno o dicono, e nessuno, quando è in atto il meccanismo della *negazione*, decide di non sentire le proprie emozioni: tutto si limita ad "accadere". L'ego nella sua lotta per proteggersi da conflitti, responsabilità e paure, cancella le informazioni e le intuizioni troppo dolorose e inopportune. L'individuo che pratica abitualmente la *negazione* e il *controllo* verrà trascinato in situazioni che richiedono questo atteggiamento all'interno della propria quotidianità, in rapporto con sé stesso e gli altri. La *negazione*, tenendolo lontano dal contatto con la realtà delle circostanze e dei propri sentimenti nei confronti di quelle stesse circostanze, lo porterà a cacciarsi in relazioni cariche di difficoltà. Allora cercherà di applicare tutte le sue capacità di aiuto-*controllo* per rendere la situazione più tollerabile, continuando comunque a *negare* quanto in realtà quella situazione sia inadatta per lui. La *negazione* alimenta il bisogno di controllare e l'inevitabile insuccesso del *controllo* alimenta il bisogno di negare. Questo processo inconscio, secondo le mie personali riflessioni, dà vita all'ego. Il meccanismo della *negazione* avviene perché il nostro bambino interiore, nella sua ingenuità, non comprende le reali motivazioni di determinate esperienze emozionali e per non rimanerne sopraffatto attua questo processo di autoconservazione e di autoprotezione. Motivo per cui in questa tesi comparo l'ego all'energia *Jing* di reni, in quanto l'ego risulta essere la reazione della nostra

identità negata in risposta ad un determinato stimolo. Allora si comprenderà che il nostro *Ego* non è altro che il principe azzurro dalla lucente armatura che si offre in sacrificio per salvaguardare la vita della principessa tanto amata, il nostro sé (o Io). Purtroppo l'ego è una "modalità" che nell'immaginario collettivo non gode di grande fama, si porta sulle spalle tutto ciò che nell'essere umano può essere identificato come *cattivo*, che se vogliamo è un aspetto più Yin del carattere, ma non può essere demonizzato in questo modo. Considerandolo in questo modo non si fa altro che creare un inutile eccesso di pensieri di natura energetica Yin, quando in realtà per sciogliere il freddo dello Yin si ha necessariamente bisogno del calore dello Yang. Solo allora si comprenderà che l'ego non è una guerra dalla quale dovrà emergere un solo vincitore, ma bensì una danza di cui andranno comprese le ondulatorie oscillazioni, passo dopo passo.

Il *buono (Yang)* e il *cattivo (Yin)* sono altri due aspetti molto complicati che albergano in noi, anch'essi sono frutto di un meccanismo di difesa chiamato *scissione*. Riportando le parole di Melanie Klein<sup>26</sup>: la scissione è un meccanismo fondamentale nello sviluppo psichico infantile e corrisponde alla posizione schizoparanoide. Durante l'allattamento, il bambino di pochi mesi percepisce un "*ambiente relazionale*" rappresentato dal seno materno, il primo oggetto d'amore incontrato e fonte di nutrimento, quindi assunto a simbolo onnipotente. Il seno è in grado di appagare il bisogno alimentare del bambino e di frustrarlo, ad esempio negandosi quando il bambino segnala la fame con il pianto, o non rispettando i ritmi del piccolo. In questo contesto la *scissione* opera una fondamentale separazione delle qualità gratificanti (*buone*) del seno da quelle frustranti (*cattive*), per incoraggiare il bambino a ricercare il seno malgrado le esperienze sgradite che lo riguardano. Assieme alla *scissione dell'oggetto*, avviene la *scissione dell'Io*, che aggredirà l'oggetto cattivo e ricercherà avidamente quello buono. Questo meccanismo di difesa opererà con tutti gli oggetti relazionali precoci, per poi "risolversi" integrando gratificazione e frustrazione operanti nella posizione depressiva del bambino. Questo processo evolutivo, insieme anche alla teoria edipica di Freud, spiega quanto questo meccanismo inconscio possa essere profondo ed arcaico. Ciò porta spesso il bambino a fare tutto quello che gli viene chiesto, o per meglio dire, che considera come necessario per la propria sopravvivenza. In questo processo capiterà che il bisogno del bambino legato all'autoconservazione della propria esistenza riporterà una sorta d'*imprinting* involontario da parte dei genitori, al quale è inevitabilmente legato un significato di ricompensa positiva o negativa, indipendentemente da quello che realmente il bambino vuole o prova. Questo imprinting porta il bambino a negare inevitabilmente se stesso, interiorizzando inconsciamente, un "*falso sé*" che il bambino manifesterà con lo sviluppo di *stati dissociati di apprendimento*. Una

---

<sup>26</sup> Melanie Klein, psicoanalista di inizio 1900, specializzata e pioniera della psicologia infantile, allieva di Donald Woods Winnicott.

variazione di questo tipo comporta inevitabilmente al bambino un feedback inconscio. Il valore del proprio Io viene “declassato” dal bisogno di dover sopravvivere e a determinare questo aspetto è il genitore, attraverso l’azione esercitata dalle cure parentali nei confronti del piccolo. L’imprinting, nonché il risultato di una continua associazione pavloviana, è un processo inevitabile e ampiamente dimostrato, che avviene attraverso il riconoscimento sistematico di una specificità in risposta ad un stimolo ricorrente. Per esempio, gli enti deputati al recupero della fauna selvatica operano, ove possibile, grazie dell’aiuto di alcuni pupazzi specie-specifici e di contenitori schermati durante la fase dello svezzamento, in modo da poter operare con la massima attenzione per evitare l’*imprinting*, cioè il legame con l’uomo che nei cuccioli avviene con molta facilità. Questo per dire che la *scissione* è un meccanismo di difesa con una funzione *adattiva* per il bambino e che, nell’adolescente e nell’adulto, opera una separazione di *qualità* dell’*oggetto* o dell’*Io*, pur non compromettendo l’esame di realtà, cioè l’effettiva sopravvivenza. Trattandosi di un meccanismo di difesa arcaico, che nasce in senso evolutivo, la *scissione* in alcuni casi e con un rigido e massiccio impiego, può arrivare a presentare aspetti fortemente mal adattivi, in quanto risponde più ad un volere (bisogno) biologico anziché emotivo. Questi aspetti mal adattivi sono molto più comuni di quello che si possa immaginare, in quanto lavorano tanto sull’oggetto quanto sull’Io, quindi è ampiamente possibile esserne inconsciamente assuefatti, soprattutto quando ciò riguarda la relazione col nostro sé. Tale aspetto sta a indicare che questo processo opera sempre e su tutto ciò che riguarda le nostre esperienze emozionali, come se fosse un software in continua esecuzione a noi invisibile dallo schermo del nostro pc. Durante la *scissione* il bambino scinde una parte di sé e succede quello che la Klein definisce come *identificazione proiettiva*: scindendo se stesso proietterà involontariamente e automaticamente questi frammenti di sé all’interno della madre (genitori o chi ne fa le veci), cercando così di possederla e controllarla, in modo che possa essere utile alla sua sopravvivenza. Tengo a precisare che non è che da neonati siamo tutti stronzi, è che predomina fortemente la parte istintiva del “neo-essere” per nulla indipendente e che vuole sopravvivere ad ogni costo. Il frutto della scissione da ciò che è buono e giusto a ciò che è cattivo e sbagliato, nella psicologia junghiana<sup>27</sup> prende il nome di *Ombra*. L’*Ombra* rappresenta la somma delle caratteristiche, a noi *non-visibili*, di quegli aspetti che giudichiamo come negativi e disprezzabili, inaccettabili per il (falso) sé. Questi aspetti di se stesso che l’uomo, nonché ex bambino, non riconosce come propri, ma che sono la sua identità, vengono negati e diventano quindi inconsci. Tutto ciò che non vogliamo essere, che non vogliamo vivere, che non vogliamo ritrovare in noi, che non vogliamo entri a far parte della nostra identificazione perché ritenuto cattivo o brutto o

---

<sup>27</sup> Carl Gustav Jung è stato uno psichiatra, psicoanalista, antropologo e filosofo svizzero. La sua tecnica e teoria, di derivazione psicoanalitica, è chiamata "psicologia analitica" o "psicologia del profondo", raramente "psicologia complessa".

sbagliato: è lo “scarto” del processo di *scissione* che attraverso l’azione della *negazione* crediamo di “rimuovere” da noi stessi. In realtà l’insieme di queste “*indegnità*” andranno proprio a dare forma all’Ombra junghiana, perché ciò che noi valutiamo come “scarto” è concretamente la nostra identità. In sostanza l’Ombra junghiana altro non è che parte del nostro Io (identità). Se considerassimo l’Io come Yin-Yang lo Yin sarebbe la parte di noi che non accettiamo e che risulta essere la nostra vera identità, mentre lo Yang sarebbe invece quel *falso sé* che accettiamo come nostra identità, frutto dell’imprinting parentale. La linea sottile che separa questi aspetti è il nostro caro amico ego, il quale amministra l’interazione fra i due. Gli antichi cinesi, come già anticipato nella prefazione, raccontano che fu grazie all’amore per la propria esistenza che Wu Qi generò lo Shen e grazie al Movimento di Shen si creò la distinzione Yin-Yang. Distinzione porta con sé l’informazione dell’*inscindibile*, in quanto Yin contiene una parte di Yang, come Yang contiene una parte di Yin, ad indicare che nonostante siano due “*individualità*” distinte cooperano all’unisono per lo stesso fine. Questo concetto spiega l’importanza dell’*integrazione*: come per la polarità Yin-Yang energetico taoista e per la psicologia attraverso il rapporto *Identità-Ombra*, il frutto di questa integrazione sarà l’equilibrio, l’omeostasi *psico-fisico-emozionale* della *Visione Olistica Mente-Corpo*. Tutti noi inconsciamente impieghiamo meccanismi di difesa di questo tipo, a volte per motivi piuttosto banali, altre volte per negare eventi molto gravi. Se non facessimo questo dovremmo affrontare fatti, comportamenti e emozioni che pensiamo e sentiamo in contrasto con l’immagine idealizzata (*immagine corporea*) che abbiamo di noi stessi e di chi ci è vicino. Quest’immagine idealizzata nella maggior parte dei casi un posticcio, un *falso sé*, un’identità che pensiamo ci appartenga, ma che in realtà risulta essere un’identità che si è “incollata” a noi attraverso l’*imprinting parentale*. Tutte le volte in cui abbiamo attuato, in modo inconscio questi sistemi difensivi, è perché abbiamo ricevuto uno stimolo (imprinting) da parte dell’esterno che ci diceva come era più idoneo comportarsi in quel determinato momento, creando così in noi un *condizionamento*. Questo fa sì che la realtà percepita dal bambino venga distorta, imparando a rispondere non tanto a ciò che lui stesso prova, ma più a ciò che l’esterno considera come “idoneo”. La mia personale percezione della realtà non sarà mai uguale alla percezione della realtà di un’altra persona: lo stesso evento può essere percepito in modi diametralmente differenti dalle diverse persone. Un esempio può essere dire ad un bambino di non piangere, minimizzando il problema: in questo caso per l’adulto non è successo nulla di importante, ma se il bambino piange per lui deve essere successo qualcosa di doloroso che lo ha portato ad esternare un sentimento ben preciso manifestandolo col pianto. Quello che in genere non avviene è aiutare il bambino a prendere consapevolezza di sé e dei suoi sentimenti, permettendogli di ascoltarsi in modo da comprendere da

solo l'entità avvenimento. Nella maggior parte dei casi la strada più adottata è "smettita di piangere che non è niente". Questo però porta due messaggi:

- Il primo è che il bambino si sente confuso, tanto da non comprendere perché se gli fa male deve smettere di piangere. Cosa che per lui è naturale fare in caso di dolore.
- Il secondo è che quello che dicono papà e mamma è giusto (perché lui vive grazie a loro), quindi ciò che sta provando è sbagliato per se stesso, nonostante si tratti di un suo bisogno fisiologico.

Questo crea in lui un'indecisione che affronterà prendendo per partito preso che i genitori dicono il vero, così facendo bloccherà le emozioni legate a quell'episodio *negandole* a se stesso, e perpetuando questo comportamento fino a che non vi porrà consapevolezza. I genitori per il bambino sono tutto, determinano la sua sopravvivenza, un bambino non è in grado di sapersi occupare di se stesso, è dipendente a tutti gli effetti dai genitori e loro risultano ai suoi occhi come l'oracolo della verità. Ciò che il bambino non sa è che i suoi stessi genitori sono stati, come lui, bambini che hanno subito lo stesso trattamento diseducativo, e questo li porterà a riproporre l'eredità acquisita nel rapporto coi propri figli, come da loro software. Un uomo che vive con "addosso" un'identità che non gli appartiene e negando a se stesso le proprie emozioni non si renderà conto di questo suo comportamento (ego), tanto meno potrà avere le capacità di insegnare ai propri figli di potersi *auto*-ascoltare e poter loro offrire un sano confronto, anziché un comando. È proprio dalla *sordità* nei confronti di noi stessi che nasce la teoria junghiana dello *Specchio*, dove: *"tutto ciò che degli altri ci irrita può portarci alla comprensione di noi stessi"*. La teoria junghiana dello *Specchio* trova le sue origini nel principio omeopatico in cui il simile cura il simile, e che a sua volta trova origine nel *Principio Universale di Risonanza*, la cosiddetta *legge d'attrazione* ed è anche una conseguenza legata all'*identificazione proiettiva* della Klein. Nell'immaginario collettivo si crede che gli opposti si attraggano, ma è un'utopia: in realtà può essere che superficialmente gli opposti si attraggono, ma in profondità questa attrazione avverrà sempre dal riconoscimento fra i due simili grazie alla loro *Risonanza*. Il nostro amato ego fa tutto il possibile perché continuiamo a non vedere queste *"ferite"*, ma siamo stati noi inconsciamente a incaricarlo di fare questo. Abbiamo talmente paura di affrontare il dolore associato a queste ferite, da evitare in tutti i modi di poterle confessare anche solo a noi stessi. La causa principale della presenza di qualsiasi ferita proviene dalla nostra incapacità di non perdonare ciò che abbiamo fatto a noi stessi o che facciamo subire agli altri. Ci è difficile perdonarci perché di solito non ci accorgiamo neppure che ci vogliamo male, e rimproveriamo inconsciamente agli altri tutto ciò che facciamo a noi stessi e che non vogliamo vedere. Per questo *"attiriamo"* altre persone che ci mostreranno che cosa facciamo agli altri o a noi

stessi. Un altro metodo per prendere coscienza di questi meccanismi è la *vergogna*. Proviamo infatti vergogna quando vogliamo nasconderci o nascondere un nostro comportamento, perché è normale trovare vergognoso che ci si comporti precisamente nel modo che rimproveriamo ad altri, e soprattutto, non vogliamo che gli altri scoprano che agiamo come loro. L'ego, l'ombra e il dolore sono presenti per rammentarci che se gli altri ci fanno soffrire è perché anche noi lo facciamo nei loro confronti, e nei confronti di noi stessi. Questo non può essere né compreso né accettato dal nostro ego, perché ci renderebbe “*cattivi*” agli occhi del giudizio altrui e nell'intimo giudizio di noi stessi; ecco che allora l'ego farà in modo che queste ultime righe risultino complesse da leggere con attenzione.

*“Tutto ciò che degli altri ci irrita può portarci alla comprensione di noi stessi”*

Carl Gustav Jung

Con questo semplice aforisma Jung è stato in grado di riassumere un concetto molto complesso. Sarà quindi inevitabile che la nostra *Ombra* nell'incontro con l'altro *risuoni* proprio con quella parte di noi che definiamo “inaccettabile”, dando vita a molteplici spiacevoli situazioni ed incomprensioni. Chi si permetterà di essere l'“*inaccettabile*” verrà inevitabilmente contrastato da chi non riesce a permetterselo, solo perché (il negante) non è in grado di accettare questo aspetto di sé. Per esempio, nella mia vita non ho mai conosciuto qualcuno che sopportasse chi si comporta da vittima e personalmente era un atteggiamento che detestavo. Non appena sentivo qualcuno che si lamentava di quanto era “poverino” e si sentiva che tutto il mondo ce l'avesse con lui, mi veniva il pelo alto come quello dei gatti. Mi venivano subito i cosiddetti “cinque minuti bresciani” senza troppo pensarci. Ma quando poi iniziai il viaggio dentro di me mi resi conto che ciò mi infastidiva moltissimo proprio perché non rendevo giustizia a me stesso. Ciò vuol dire che negavo a me stesso i miei sentimenti nonché le mie sofferenze, etichettandole come se fossero di serie B e non attribuendo loro la “*giusta*” importanza (*giusta*, ovviamente, secondo la mia emotività). Da piccolo dovevo essere “*forte*” e “*grande*”, questi input erano parte del mio imprinting e non c'era ulteriore spazio per i sentimentalismi. In sostanza le vittime mi infastidivano proprio perché non permettevo a me stesso di essere io stesso una vittima e di sentirmi come tale, negavo ai miei occhi l'ingiustizia di non riconoscermi emozionalmente, limitandomi ad applicare gli insegnamenti dei miei genitori come se fossero fonte di verità. Nel momento in cui iniziai a rendermi consapevole di questo aspetto personale mi ritrovai ad apprendere con molta sorpresa cosa volesse dire avere *compassione* per sé stessi. Questo fu l'inizio della mia *auto-guarigione*: nel momento in cui lo appresi con la mente e lo sperimentai attraverso il corpo la mia percezione cambiò. Ora quando entro in rapporto con una persona che fa la vittima non sono in grado di disprezzarla, perché ora vedo il suo dolore,

un dolore che per lei è tanto forte quanto il mio dolore lo era per me. Ora provo compassione per me stesso e ciò mi permette di avere compassione anche per l'altro, anziché provare un senso di irritazione. Jung probabilmente mi avrebbe detto che sono stato in grado di reintegrare in me questa componente appartenente al mio lato Ombra; solo grazie alla reintegrazione di ciò che siamo possiamo prendere coscienza di noi e dell'andamento della nostra vita.

Prima di addentrarmi ulteriormente nella tesi ci sono alcuni pensieri di Carl Gustav Jung che non si possono tralasciare in quanto sintetizzano tutto ciò che ho esposto fino ad ora: *“Se c'è qualcosa nel bambino (o persona) che desideriamo cambiare, dovremmo prima esaminarlo bene e vedere se non è qualcosa che faremmo meglio a cambiare in noi”*; *“Se non capiamo le immagini dell'inconscio, o rifiutiamo la responsabilità morale che abbiamo nei loro confronti, vivremo una vita dolorosa”*; e ancora: *“Non vi è nulla di più difficile da tollerare che se stessi”*; ma soprattutto: *“La mia vita è la storia di un'autorealizzazione dell'inconscio”*. Questi aforismi rispecchiano fortemente le idee che voglio affrontare in questa tesi, dandomi la possibilità di creare il ponte tra il *non-visibile* e il *visibile*. Per fare questo parlerò di ciò che considero come la chiave di volta all'interno del vasto e complesso mondo che compone la teoria del legame *Corpo-Mente*. Questa chiave di volta si chiama *recettore degli oppiacei* ed è una molecola che si trova sulla superficie delle cellule ed è stata scoperta all'inizio degli anni Settanta dalla Drs. Candace B. Pert, dopo aver ideato un metodo per poterla misurare e quindi per dimostrarne l'esistenza. La misurazione è la base del moderno metodo scientifico, il mezzo per dimostrare l'esistenza di un qualcosa nel mondo materiale: se qualcosa non è misurabile la scienza non ne ammette l'esistenza. Per spiegare al meglio cosa è il recettore degli oppiacei riporterò un brano della Pert in cui è presente l'ottima e dettagliata spiegazione da lei redatta:

*“Ma cos'è questo recettore, che in passato era anch'esso una non-entità? All'epoca in cui ho cominciato a muovere i primi passi nella ricerca, un recettore era più che altro un'idea, un sito ipotetico che si riteneva fosse localizzato nelle cellule di tutti gli esseri viventi. Gli scienziati che più avevano bisogno di crederci erano i farmacologi, ossia coloro che studiano e inventano medicine, perché era l'unico modo che conoscevano per spiegare l'azione dei farmaci sull'organismo. Fin dall'inizio del ventesimo secolo i farmacologi erano convinti che i medicinali, per poter agire sull'organismo, devono innanzi tutto trovare qualcosa su cui fissarsi. Il termine recettore si usava in riferimento a questa ipotetica componente del corpo che consentiva al farmaco di fissarsi e dare quindi inizio, in modo misterioso, a una catena di cambiamenti fisiologici. «Nessun farmaco può agire senza fissarsi», diceva Paul Ehrlich<sup>28</sup>, il primo farmacologo moderno,*

---

<sup>28</sup> Paul Ehrlich è stato un microbiologo tedesco, fondatore della chemioterapia.

*sintetizzando una tesi che riteneva valida, pur senza averne le prove concrete. Ora sappiamo che quel componente, cioè il recettore, è una sola molecola, forse il tipo più elegante, raro e complesso di molecola che esista al mondo. Una molecola è la particella più piccola di una certa sostanza che sia ancora identificabile come tale sostanza. Ogni molecola, di qualunque natura sia, è composta dalle unità di materia più piccole (atomi come carbonio, idrogeno e azoto) unite in una configurazione specifica che è propria di quella sostanza e che si può esprimere con una formula chimica, oppure, per maggiore chiarezza, disegnare sotto forma di diagramma. Forze invisibili attirano una molecola verso l'altra, cosicché le molecole si uniscono per formare una sostanza identificabile, anche se queste invisibili forze d'attrazione possono essere sopraffatte applicando alla sostanza una quantità di energia sufficiente. Per esempio, l'energia termica fonde i cristalli di ghiaccio trasformandoli in acqua, che a sua volta si tramuta in vapore man mano che le sue molecole si muovono con tanta rapidità ed energia da separarsi e allontanarsi l'una dall'altra; ma la formula chimica resta la stessa in tutti e tre gli stati - in questo caso  $H_2O$ , due atomi di idrogeno e un atomo di ossigeno - sia che si tratti di un solido ghiacciato, sia di un liquido trasparente o di un vapore incolore. A differenza della molecola dell'acqua, che è piccola e rigida, ma pesa soltanto diciotto unità di peso molecolare, la molecola del recettore è più grande e pesa oltre cinquantamila unità. Inoltre, mentre le molecole di acqua ghiacciata si sciolgono o si tramutano in gas per effetto del calore, le molecole del recettore, più flessibili, rispondono all'energia e alle sollecitazioni chimiche con una vibrazione. Vibrano, fremono, e addirittura ronzano, piegandosi e passando da una forma all'altra, anzi spesso oscillando più volte fra due o tre forme, o conformazioni, preferite. Nell'organismo si trovano sempre unite a una cellula, in cui fluttuano sulla parete esterna e oleosa della superficie cellulare, detta membrana. Potete immaginarli come ninfee che galleggiano sulla superficie di uno stagno: proprio come le ninfee, infatti, i recettori hanno delle radici che affondano nella membrana fluida, attraversandola più volte con un andamento sinuoso per giungere in profondità, nel nucleo della cellula. I recettori sono molecole, come ho già detto, composte di proteine, minuscoli amminoacidi collegati fra loro in catene schiacciate, abbastanza simili a collane di perline ripiegate su se stesse. Se si dovesse assegnare un colore diverso a ciascuno dei recettori identificati dagli scienziati, la superficie di una cellula media avrebbe l'aspetto di un mosaico multicolore di almeno settanta sfumature diverse: cinquantamila recettori di un certo tipo, diecimila di un altro, centomila di un terzo, e così via. Un tipico neurone (cellula del sistema nervoso) può avere milioni di recettori disposti sulla superficie. I biologi molecolari sono in grado di isolare questi recettori, di accertarne il peso molecolare e infine ricostruirne la struttura chimica, identificando la sequenza esatta di amminoacidi che compongono la molecola del recettore. Utilizzando le tecniche biomolecolari disponibili oggi, gli scienziati possono*

*isolare e comporre in sequenza decine e decine di recettori nuovi, il che significa che ora è possibile tracciarne il diagramma completo della struttura chimica. In sostanza, i recettori funzionano come molecole sensitive, come altrettanti sensori. Così come nell'organismo umano gli occhi, le orecchie, la lingua, le dita e la pelle agiscono da organi di senso, anche i recettori si comportano in modo analogo, solo che lo fanno a livello cellulare. Si librano sulla membrana delle cellule, danzando e vibrando, in attesa di captare messaggi inviati da altre piccole creature vibranti, composte anch'esse di amminoacidi, che vagano - si diffondono è il termine tecnico adottato in questi casi - nel fluido che circonda ogni cellula. Fra noi, si usa definire questi recettori «buchi della serratura», benché non sia un termine troppo calzante per indicare qualcosa che è in costante movimento e danza in modo ritmico e vibrante. Tutti i recettori, come ho detto, sono proteine, e si addensano nella membrana cellulare in attesa della chiave chimica giusta, in grado di nuotare nel fluido extracellulare fino a raggiungerli e risalire a loro per inserirsi nella toppa, un processo noto sotto il nome di legamento. Legamento! In effetti si tratta di sesso a livello molecolare. E qual è questa chiave chimica che approda al recettore, facendolo danzare e oscillare? L'elemento responsabile si chiama legante, ed è la chiave chimica che lega con il recettore, penetrandovi come fa una chiave che entra nel buco della serratura, creando un disturbo che costringe la molecola all'adattamento, inducendola a cambiare forma finché - click! - l'informazione penetra nella cellula.»<sup>29</sup>*

La parola legante deriva dal latino *ligare*, e significa “ciò che lega, che unisce” e si collega alle origini della parola “religione”. Legante è il termine usato per indicare qualunque sostanza naturale o sintetica che si unisce selettivamente a un recettore specifico posto sulla superficie di una cellula. Il legante entra in contatto con il recettore e scivola via, rimbalza, scivola di nuovo, come se riproducesse una vera e propria “danza di corteggiamento”. Ciò che viene chiamato legamento è appunto il *contatto*, un *concepimento* che si stabilisce attraverso questa danza fra legante e recettore, durante il quale il legante trasmette un messaggio al recettore grazie alle sue proprietà molecolari. Anche se l'immagine classica è quella della chiave che si inserisce nella serratura, una descrizione più dinamica di questo processo potrebbe essere quella di due voci, legante e recettore, che intonano la stessa nota, producendo una vibrazione che fa squillare un campanello, aprendo la porta della cellula. Ciò che avviene poi è davvero sorprendente: il recettore, avendo ricevuto un messaggio, lo trasmette all'interno della cellula, dove il messaggio stesso può modificare lo stato della cellula in modo drammatico. Si avvia una reazione a catena di eventi biochimici, in cui minuscoli meccanismi entrano in azione e, diretti dal messaggio trasmesso dal legante, danno inizio a una serie di attività.

---

<sup>29</sup> Candance B. Pert, *Molecole di Emozioni*, Tea 1997, pag22-23

Queste possono essere, ad esempio, produrre nuove proteine, prendere decisioni relative alla riproduzione cellulare, aprire o chiudere canali ionici, aggiungere o sottrarre gruppi chimici energetici come i fosfati, tanto per citarne soltanto alcuni. In poche parole, la vita della cellula, ciò che fa in un determinato momento, è regolata dai recettori che si trovano sulla superficie e dal fatto che tali recettori siano occupati da leganti oppure no. Su scala più globale, questi infinitesimali fenomeni fisiologici che avvengono a livello cellulare si possono tradurre in vistose modificazioni nell'attività fisica, nel comportamento e persino nell' "umore" (un termine usato nella psicologia sperimentale che allude a "emozione" o "coscienza"). Quando i leganti nuotano nel liquido extracellulare, soltanto quelli dotati di molecole della forma giusta possono legare con un certo tipo di recettori. Il processo di legamento è molto selettivo e specifico, anzi, possiamo dire che avviene proprio grazie alla specificità del recettore. Questo significa che il recettore ignora tutti i leganti, tranne quello specifico che è fatto per adattarsi a esso. Va tenuto conto del fatto che l'organizzazione di questa attività si svolge nello stesso tempo in tutte le parti del corpo e del cervello. Il recettore degli oppiacei, per esempio, può *ricevere soltanto* i leganti che fanno parte del gruppo degli oppiacei, vale a dire le endorfine, la morfina o l'eroina, così come il recettore del Valium, può accogliere soltanto il Valium e i peptidi affini al Valium. È proprio la specificità dei recettori a consentire un sistema di organizzazione complesso, facendo sì che ogni sostanza occupi il posto che le compete. In genere i leganti sono molecole molto più piccole dei recettori ai quali si uniscono, e si suddividono in tre tipi chimici:

- Il primo tipo di leganti comprende i classici neurotrasmettitori, ossia piccole molecole etichettate con nomi (ingombranti) tipo: *acetilcolina*, *norepinefrina*, *dopamina*, *istamina*, *glicina*, *acido gamma-amminobutirrico*, *serotonina*, *etc.* Queste sono le molecole più piccole e semplici, generalmente prodotte dal cervello per trasmettere informazioni attraverso la separazione, o sinapsi, fra un neurone e l'altro. Molti nascono come amminoacidi, i mattoni delle proteine, e poi aggiungono qualche atomo qua e là, mentre alcuni neurotrasmettitori sono amminoacidi non modificati.
- La seconda categoria di leganti è composta dagli steroidi, che comprendono gli ormoni sessuali: *testosterone*, *progesterone* ed *estrogeno*. Tutti gli steroidi partono dallo stadio iniziale di *colesterolo*, che poi si trasforma grazie a una serie di passaggi biochimici fino a diventare un tipo specifico di *ormone*. Per esempio, gli enzimi delle gonadi (corrispondenti nei maschi ai testicoli e nelle femmine alle ovaie) tramutano il colesterolo in ormoni sessuali, mentre altri enzimi convertono il colesterolo in altri ormoni steroidei, come per esempio il *cortisolo*, secreti dallo strato esterno delle *ghiandole surrenali* in condizioni di stress.

- Il terzo tipo sono i *peptidi* che è la categoria più numerosa in assoluto presente nel nostro corpo e comprende circa il novantacinque per cento di tutti i leganti. Queste sostanze chimiche svolgono un ruolo molto versatile, regolando in pratica tutti i processi vitali. E in effetti costituiscono l'altra metà dell'equazione che la Pert definisce come *le molecole dell'emozione*.

I *peptidi*, come i recettori, sono costituiti da stringhe di amminoacidi, minuscoli frammenti di proteine, queste il cui nome in greco *proteios*, che significa primario, sono state riconosciute da tempo come il materiale primario della vita. Anche se i chimici hanno impiegato oltre un secolo per riuscire a determinare la struttura chimica di una proteina e a scrivere una formula che ne indicasse chiaramente il contenuto elementare e l'organizzazione, ora sappiamo che un *peptide* consiste in una stringa di amminoacidi uniti fra loro, come le perline di una collana. Il legame che tiene insieme gli amminoacidi è fatto di carbonio e azoto ed è estremamente resistente. Quando nella catena ci sono approssimativamente cento amminoacidi, si parla di un *polipeptide*, mentre oltre i duecento amminoacidi lo si definisce *proteina*. Per poter identificare un nuovo peptide, un chimico deve innanzi tutto estrarre la sostanza e poi isolarla da tutte le altre impurità biochimiche. La sfida consiste nel “*caratterizzarlo*” o “*etichettarlo*”, procedimento che impone di individuare tutti gli amminoacidi che lo costituiscono e indicare i loro nomi nell'ordine esatto in cui sono disposti: in questo modo risulterà la struttura chimica del peptide. Per accertare la struttura chimica di una qualsiasi sostanza, peptide o altro, cioè per scrivere il suo nome indicando gli atomi che la compongono, la sostanza dev'essere innanzi tutto depurata del materiale organico che la contiene, sia che si tratti di cervelli di maiale o, di intestini di porcellini d'India o, di cervelli umani. Una volta estratto un campione e dopo averlo depurato di tutto ciò che non sia la molecola in questione, esistono delle tecniche atte a calcolare quanti atomi contiene di idrogeno, di carbonio, di questo o di quello. Infine esistono metodi fisici per stabilire in che modo questi atomi sono disposti nello spazio, ricavandone la formula della struttura completa del peptide, vale a dire il suo *nome chimico*. Tuttavia per mettere a punto questi metodi, sono stati necessari decenni di ingegnose scoperte nell'ambito della chimica: imparare a spezzare le catene di peptidi, separando un amminoacido dall'altro e poi un atomo dall'altro, è stata un'impresa incredibilmente complicata. La conseguenza è che, per molte sostanze, i componenti biologicamente attivi sono stati identificati e misurati anni prima che si potesse scrivere la loro struttura chimica vera e propria, perché le esplorazioni biologiche erano basate su un complesso di conoscenze notevolmente anteriori al tipo più sofisticato di analisi richiesto dalla chimica dei peptidi. Sebbene l'idea del meccanismo dei recettori fosse nato con lo sviluppo della farmacologia, all'inizio del XX secolo, fu ripresa anche da molti

dipartimenti universitari di fisiologia, poiché veniva considerata una concezione utile per spiegare la natura delle nuove sostanze chimiche scoperte nel sistema nervoso: i *neurotrasmettitori*. Questi mezzi di comunicazione chimica, secreti nelle sinapsi, ossia negli interstizi fra un neurone e l'altro, funzionavano in un modo che si poteva interpretare in base al modello *recettore-legante*, per quanto la biochimica non avesse ancora escogitato un metodo per la misurazione della loro attività. Dovevano trascorrere alcuni decenni prima che si riuscisse a ricostruire la formula chimica dell'*acetilcolina*, il primo neurotrasmettitore che sia mai stato scoperto: questo avvenne quando il fisiologo Otto Loewi eseguì i primi esperimenti nel 1921 sui neurotrasmettitori, ispirato dal sogno che aveva fatto una notte. Quei primi esperimenti, compiuti nel 1921, riguardavano l'azione di un neurotrasmettitore sul cuore di una rana. Il cuore, asportato dal corpo della rana e posto in un grande alambicco mentre ancora pulsava, rallentò vistosamente il ritmo dei battiti, quando Loewi vi applicò un fluido ricavato dal nervo vago: quella misteriosa "sostanza vagale" si scoprì poi che altro non era che *acetilcolina*, cioè un neurotrasmettitore (*peptide o neuropeptide*). Prodotta dai nervi, l'acetilcolina causa il rallentamento del battito cardiaco e la stimolazione ritmica dei muscoli dell'apparato digerente dopo il pasto, due fattori che contribuiscono a creare una sensazione di rilassamento. Per entrambi questi processi, gli scienziati formularono l'ipotesi che esistessero dei "siti recettori" dell'acetilcolina, alcuni nei muscoli cardiaci, altri nei muscoli dell'apparato digerente e altri ancora nei muscoli volontari collegati allo scheletro, ma senza riuscire a dimostrarne l'esistenza. La teoria formulata all'inizio del XX secolo divenne realtà nel 1972, quando Jean-Pierre Changeux spiegò che l'impresa era stata resa possibile da un'alleanza fra un cobra e un gimnoto, in cui il primo aveva fornito il veleno necessario per isolare i recettori del secondo. La neurotossina presente nel veleno del cobra agisce negli organismi superiori diffondendosi nei recettori dell'acetilcolina, fra cui quelli dei muscoli del diaframma che regolano il respiro. In questo modo il veleno blocca l'accesso all'acetilcolina naturale, e dal momento che questo peptide è responsabile della contrazione dei muscoli, la conseguenza è la paralisi del diaframma e una morte per soffocamento. In questo caso la neurotossina svolge la funzione di *antagonista* legando col recettore dell'acetilcolina ed interrompendone così la comunicazione fisiologica. Gli scienziati avevano scoperto che il veleno del cobra conteneva un grande polipeptide, chiamato *alfa-bungarotossina*, capace di legare in modo specifico, e irreversibile, con i recettori dell'acetilcolina presenti nell'organo responsabile della scossa elettrica lanciata dal gimnoto. Questo studio porta con sé la spiegazione di quanto siano importanti queste comunicazioni biochimiche e di quanto siano considerate fondamentali nella farmacologia biomolecolare. La molecola di un farmaco viene sintetizzata e "programmata" in modo da potersi legare con dei specifici recettori, i quali potranno

in seguito comunicare all'unisono per programmare il lavoro che dovranno svolgere nell'organismo.

La scoperta del *recettore degli oppiacei* è ancora oggi una delle scoperte più rivoluzionarie, incredibili ed affascinanti nel campo biomolecolare. Fu una storia importante che fece subito il giro del mondo, con l'annuncio che era stata scoperta una parte infinitesimale dell'organismo umano, della quale si parlava da tempo senza che ne fosse mai stata dimostrata l'esistenza. Era stato scoperto un nuovo *sensore molecolare* troppo piccolo per essere visibile, paragonabile a un paio di minuscoli occhi o anche orecchie o papille gustative, e fatto apposta per percepire le droghe della famiglia degli oppiacei (morfina, oppio, eroina) che causavano uno stato di "eccitazione" nell'organismo e inducevano "all'euforia". In seguito a questa rivelazione si sono scoperte le endorfine, che sono la "morfina" prodotta naturalmente dal nostro corpo. Bisogna considerare che i recettori presenti nel nostro organismo non esistono per legare con le sostanze esogene tipo la morfina o altre soluzioni chimiche, ma bensì con quelle endogene presenti e prodotte dal nostro corpo. Questo ci ricorda che la prima relazione è quella che dobbiamo coltivare con noi stessi. Mentre dormiamo, durante la notte, il nostro organismo è in grado di secernere più peptidi, perfettamente prodotti allo stato puro, di quanti se ne possano ottenere nei laboratori ad alto livello tecnologico. Il corpo ottiene questo risultato grazie agli amminoacidi che vengono uniti per formare peptidi o proteine all'interno di minuscole fabbriche, chiamate *ribosomi*, che si trovano in ogni nostra cellula. Una doppia sequenza elicoidale di DNA, cioè il nostro materiale genetico presente nel nucleo della cellula che funge da codice per il peptide o la proteina necessaria, si svolge, producendo una copia di lavoro complementare di RNA o acido ribonucleico. Le informazioni dell'acido ribonucleico, che sono una copia della sequenza codificata nel DNA, fluttuano verso il ribosoma. Ogni amminoacido possiede un "codice ternario" costituito da tre nucleotidi, che determinano il trasferimento di un determinato amminoacido, destinato a unirsi al peptide o alla proteina che si sta formando nel ribosoma. Marshall Nirenberg, del National Institutes of Health, ha vinto il premio Nobel nel 1960 proprio per aver decifrato questo *codice genetico ternario*: il suo lavoro ha costituito la chiave di decrittazione che oggi rende possibile la mappatura del genoma umano, la connessione *peptide/cervello*. E' difficile credere che il nostro corpo possieda una sua *segreta intelligenza innata* e il recettore degli oppiacei risulta essere il ponte che unisce il *visibile* al *non-visibile* o se vogliamo il *soma* alla *psiche*. Uno degli aspetti più sconvolgenti, ma anche eccitanti, legati alla scoperta del recettore degli oppiacei, è la constatazione che non ha alcuna importanza se sei una cavia, una First Lady o un tossicodipendente: abbiamo tutti nel cervello esattamente lo stesso meccanismo per creare la felicità ed espandere la coscienza, attraverso ciò che conosciamo col nome di *continuum dolore/piacere*. Non fu la semplice scoperta di una sostanza

endogena che si legava al recettore degli oppiacei situato nell'organismo ad accendere l'entusiasmo del mondo scientifico. A fare tanto scalpore fu la scoperta che quella sostanza era un *peptide*, che non solo veniva prodotto nel cervello, ma aveva un recettore per il suo funzionamento, situato anch'esso nel cervello. Questo schiudeva la possibilità che altri peptidi provvisti di fonti - ed effetti - in apparenza locali fossero prodotti nel cervello e legassero con recettori posti nel cervello. Ormai è possibile indagare sui peptidi in relazione al modo in cui interagiscono nell'ambito del cervello, per controllare molti processi interni all'organismo. Si scoprì che i peptidi pituitari erano anche peptidi intestinali, e i peptidi contenuti nella pelle delle rane erano anche ormoni attivi sull'ipotalamo. Gli stessi peptidi che legano con i recettori del rene per modificare la pressione sanguigna, possono anche attivare recettori del polmone e del cervello. Inoltre, molte sostanze che in precedenza non erano state identificate, si rivelarono anch'esse essere dei peptidi. Gli ormoni, per esempio (fatta eccezione per il testosterone, il progesterone e l'estrogeno che sono steroidi) sono peptidi. L'insulina è un peptide. La prolattina, che segnala alle mammelle della donna di secernere latte, è anch'essa un peptide. Le sostanze contenute nelle cellule intestinali che controllano ogni fase della digestione e dell'escrezione sono peptidi. Benché la struttura dei peptidi sia ingannevolmente semplice, le reazioni da essi sollecitate possono raggiungere livelli esasperanti di complessità, e questa complessità ha fatto sì che fossero classificati in una vasta gamma di categorie, fra cui *ormoni*, *neurotrasmettitori*, *neuromodulatori*, *fattori della crescita*, *peptidi intestinali*, *interleuchina*, *citochina*, *chemochina* e *fattori inibitori della crescita*. Francis Schmitt del MIT (Massachusetts Institute of Technology) aveva in origine coniato un termine più ampio, quello di “*sostanze informative*”, questa definizione sottolinea egregiamente la loro funzione comune che è quella di *molecole-messaggeri*, incaricate di distribuire le *informazioni* in tutto l'organismo.

La mappatura dei recettori e dei peptidi, nel cervello, rivelò con grande stupore per i ricercatori che essi si trovavano in tutte le parti del cervello, non soltanto nell'ipotalamo, dove avrebbero dovuto essere confinati secondo le previsioni degli endocrinologi. Dalle ricerche si è scoperto che i recettori e i peptidi compaiono anche nella *corteccia cerebrale* (la parte del cervello che controlla le funzioni superiori) e nel *sistema limbico* (noto anche come “*cervello emozionale*”). Fu grazie a questa mappatura della distribuzione dei recettori dei *neuropeptidi* che si poté indicare dove si trovano e in quali punti la loro densità è maggiore. Questo si rivelò il frutto più prezioso dell'esplosione della ricerca dei peptidi. A quanto pare, i *recettori degli oppiacei* sono concentrati soprattutto nel *sistema limbico*, la parte del cervello nota tradizionalmente per la presenza dei circuiti emozionali. È stato Paul MacLean, medico e neuroscienziato statunitense, a rendere popolare il concetto del *sistema limbico* quale sede delle emozioni. Infatti le strutture fondamentali del cervello limbico, come l'*amigdala*, l'*ippocampo* e la *corteccia limbica*, che secondo i

neuroscienziati sono coinvolti nel comportamento emozionale, contengono addirittura dall'85 al 95% dei vari recettori di neuropeptidi che sono stati studiati. Per Paul MacLean il *sistema limbico* è una componente essenziale del cervello nella sua teoria del "*cervello Trino*"<sup>30</sup>, per cui il cervello umano comprenderebbe tre strati, che rappresentano tre diversi stadi dell'evoluzione umana: il *midollo allungato* (o cervello rettiliano, R-complex) che è responsabile della respirazione, dell'escrezione, della circolazione sanguigna, della temperatura corporea e delle altre funzioni organiche; il *sistema limbico*, che circonda la sommità del midollo allungato ed è la sede delle emozioni; e infine la *corteccia cerebrale* (nel lobo anteriore) che è sede della razionalità. Un'altra regione del cervello in cui i recettori degli oppiacei raggiungono una concentrazione molto elevata è la zona del PAG (sigla che sta per *Peri-Aqueductal Gray*). Il PAG è l'area del cervello in cui si determina la percezione del dolore, o meglio, in cui si fissa la soglia di quelle emozioni che identifichiamo come "*dolore*", si trova intorno alla *scissura di Silvio* fra il terzo e il quarto ventricolo del mesencefalo, punto nodale in cui convergono molti nervi deputati all'elaborazione delle *informazioni*. Benché non sia considerato tradizionalmente parte del sistema limbico, possiede indubbiamente dei canali neuronali che lo collegano intrinsecamente ad esso. Ciò dimostra che il recettore degli oppiacei ha molto a che vedere, come già detto, con il *continuum piacere/dolore* dell'organismo, che a sua volta è essenziale per la stessa sopravvivenza dell'essere umano. Il *continuum piacere/dolore* è anche l'aspetto specifico che determina nel bambino l'attivazione dei propri sistemi difensivi, attraverso i meccanismi psicologici sopracitati. Fin dagli anni Cinquanta, gli psicologi behavioristi avevano ricostruito il diagramma dei nervi che trasmettevano il dolore dall'epidermide al cervello, dove le relative informazioni venivano elaborate nei centri del dolore. Avevano scoperto infatti che, stimolando elettricamente questi centri nei ratti, si otteneva un comportamento che rivelava dolore. Inoltre avevano accertato, che altri punti del cervello elaboravano le sensazioni di piacere e che, se al ratto venivano applicati degli elettrodi che gli consentivano di stimolarsi, continuava a farlo per ore fino a crollare esausto. Miles Herkenham, psicologo e neuroanatomista statunitense, attraverso la mappatura autoradiografica del cervello, aveva calcolato che contrariamente alle convinzioni dei neurofarmacologi e dei neuroscienziati, meno del 2% delle comunicazioni neuronali si svolge effettivamente a livello della sinapsi e, che la parte più consistente di informazioni che rimbalzano da una parte all'altra del cervello veniva smistata dalla specificità dei recettori. I cosiddetti "*balzi*", attivati da impulsi elettrici, che i neurotrasmettitori compiono al di là delle sinapsi cerebrali, non sono altro che un aspetto di una rete

---

<sup>30</sup> La teoria del "cervello trino" (trium brain o cervello tripartito) è stata ideata dal neuroscienziato, nel 1962, con lo scopo di descrivere le funzioni evolutive dell'encefalo. Queste tre zone, secondo Paul D. MacLean rispecchiano le fasi di evoluzione dei vertebrati; infatti esse corrispondono al cervello dei rettili (o complesso R), quello dei mammiferi antichi (o primitivi) e quello dei mammiferi recenti o evoluti (neocorteccia).

molto più sviluppata di informazioni trasmesse dai *neuropeptidi* e dai loro *recettori* sparsi in tutto il corpo. Era un'idea tanto radicale che per alcuni anni la sua osservazione relativa a queste discrepanze fu ignorata e attribuita ad artefatti delle tecniche di mappatura. In effetti, il modo in cui i peptidi circolano nel corpo, trovando i recettori che sono il loro bersaglio, in regioni ben più distanti di quanto si ritenesse possibile, fa sì che il sistema di comunicazione del cervello assomigli al sistema endocrino, i cui ormoni possono viaggiare in lungo e in largo per tutto il corpo.

È chiaro che i fisiologi di stampo classico hanno sottovalutato grossolanamente la complessità e la portata della neurochimica e della neuroanatomia del sistema nervoso autonomo, ma i limiti del passato stanno ora cedendo di fronte alla nuova capacità di ricostruire queste affascinanti connessioni. Nonostante le conoscenze che si hanno del recettore, dei suoi leganti e della loro alta concentrazione nelle aree associate in senso classico alle emozioni (il piacere e il dolore, oltre che con la percezione sensoriale), va comunque spiegato il modo in cui oggi gli scienziati concepiscono il cervello e, sugli aspetti per cui questa visione differisce da quella precedente che era più limitata. Per decenni, quasi tutti hanno considerato il cervello e la sua estensione, ovvero il *Sistema Nervoso*, soprattutto come un sistema di comunicazione *elettrico*. Si riteneva generalmente che i neuroni, o cellule nervose, costituiti da un nucleo cellulare con un assone (o neurite) simile a una coda e dendriti simili a un albero, formassero qualcosa di paragonabile a una rete telefonica, con miliardi di chilometri di cavi che s'intrecciavano in modo complesso. Il predominio di questa immagine nell'opinione pubblica era dovuto al fatto che in passato gli scienziati disponevano di strumenti che consentivano di vedere e di studiare il cervello dal punto di vista elettrico. Soltanto di recente sono stati creati strumenti che consentono di osservare quello che ora possiamo definire il *cervello chimico*. Tuttavia la disciplina, che in seguito avrebbe ricevuto il nome di neuroscienza, si è concentrata con tanta intensità e tanto a lungo sul concetto del sistema nervoso come rete elettrica basata sulle connessioni *neurone-assone-dendrite-neurotrasmettitore*, che, anche quando si hanno avuto le prove, riusciva difficile afferrare l'idea che il complesso *legante-recettore* rappresentasse un *secondo sistema nervoso*, operante su scala molto più vasta sul piano temporale, oltre che su distanze molto più grandi. Era difficile soprattutto accettare il fatto che questo sistema su base chimica fosse *indiscutibilmente più antico e di gran lunga più essenziale* per l'organismo. Nelle cellule, per esempio, si producevano peptidi come le endorfine molto prima che esistessero i dendriti, gli assoni o addirittura i neuroni stessi, anzi, prima ancora che esistesse il cervello. Prima che i peptidi cerebrali venissero portati alla ribalta dalle scoperte degli anni Settanta, quasi tutta l'attenzione era orientata verso i neurotrasmettitori e il loro salto da un neurone all'altro, oltre il piccolo fossato noto sotto il nome di sinapsi. Si riteneva che i neurotrasmettitori portassero dei messaggi elementari, sul tipo di “*acceso*” o “*spento*”, a seconda che la cellula ricevente emettesse

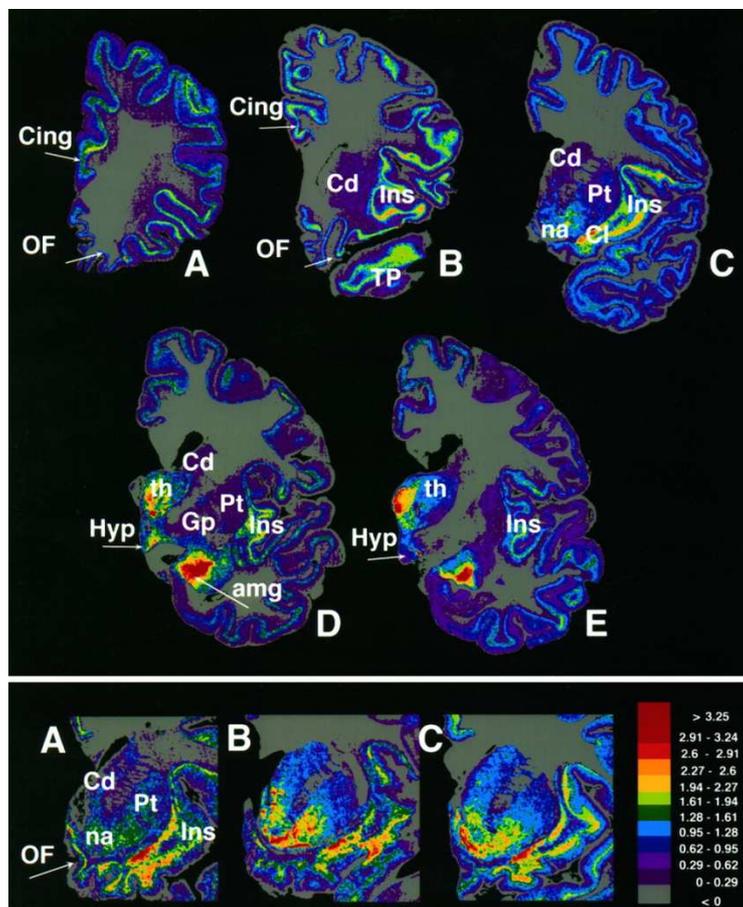
elettricità o no. I peptidi, viceversa, anche se a volte agiscono come neurotrasmettitori, nuotando nello spazio sinaptico, sono molto più propensi a spostarsi nello spazio esterno alle cellule, lasciandosi trasportare dal sangue e dal liquido cerebrospinale, percorrendo lunghe distanze e scatenando cambiamenti complessi e fondamentali nelle cellule alle quali legano con i recettori. Questo, dunque, era tutto ciò che si sapeva del recettore e dei suoi leganti intorno al 1972, prima che i ricercatori individuassero effettivamente un recettore della *droga* (sostanza naturale contenente principi attivi), e molto tempo prima della scoperta decisiva riguardante il sistema immunitario, avvenuta nel 1984. Scoperta che ha utilizzato la teoria dei recettori per definire un corpo organico di informazioni e fornire le basi per la *psicoimmunoendocrinologia* o anche nota come *PNEI*. Sulla scia delle scoperte degli anni Ottanta, questi recettori e i loro leganti sono stati considerati le “*molecole dell'informazione*”, ossia le unità base di un linguaggio usato dalle cellule di tutto l'organismo per comunicare attraverso apparati come il sistema endocrino, il sistema nervoso, l'apparato gastrointestinale e persino il sistema immunitario. Nell'insieme il ronzio musicale dei recettori che si fissano ad altri leganti, spesso nelle parti più remote dell'organismo, crea un'integrazione fra *struttura e funzione* che consente all'organismo di svolgere le sue attività in modo fluido e intelligente. Difatti le varie misurazioni sulla presenza nel cervello dei vertebrati fece emergere che il *recettore degli oppiacei* possiede una funzione *evolutiva e adattativa*, nel senso che è presente tanto in un missinoide (un pesce dall'aspetto mostruoso che rappresenta una delle basi più elementare di vertebrato) quanto in un uomo. Possiamo concludere che questa molecola si è conservata nel tempo, attraverso le ere evolutive, rivestendo un'importanza elementare e fondamentale per la sopravvivenza delle specie e di conseguenza dell'organismo. Un indizio che i neuropeptidi e i loro recettori potevano essere candidati plausibili come le manifestazioni chimiche delle emozioni, era il fatto che corrispondevano al criterio individuato da Darwin: la base fisiologica delle emozioni, aveva predetto, doveva essersi “conservata” nel corso dell'evoluzione, questa intuizione è quello che gli antichi cinesi definiscono come l'Essenza Jing del Cielo Anteriore. Data l'importanza del ruolo svolto nella sopravvivenza della specie dalle emozioni, queste si sarebbero ripresentate a più riprese nei vari stadi di evoluzione del regno animale. Darwin, d'altronde, aveva potuto parlare soltanto della fisiologia delle emozioni, e non della loro biochimica o genetica, perché il concetto di biochimica, con i suoi componenti specifici, proteine e peptidi (prodotti diretti dei geni), sarebbe stato formulato soltanto circa un secolo dopo.

Blanche O'Neil ha individuato *recettori degli oppiacei* molto simili a quelli presenti nel nostro cervello in un *tetrahymena*<sup>31</sup>: si tratta di un organismo unicellulare che viene utilizzato talmente

---

<sup>31</sup> Molecole di emozioni; Candace B. Pert, Tea Edizioni 1997, pg.231

tanto nella ricerca biomedica da essersi guadagnato il titolo di “cavallo da tiro della biologia”. Ciò che appare davvero sorprendente è che questo organismo unicellulare primitivo produca molti dei peptidi secreti da noi esseri umani, compresa l'insulina e le endorfine. Le molecole base che codificano tutto il DNA nell'organismo vivente sono quattro, allo stesso modo esiste un numero determinato di *molecole informative* in grado di codificare le comunicazioni e lo scambio di informazioni che regolano tutti i sistemi di qualsiasi essere vivente, sia che si tratti di una comunicazione intracellulare o extracellulare, sia che si svolga da organo a organo, da cervello a corpo o da individuo a individuo. Pensate al significato di questa realtà, e cioè al fatto che la stessa rete informazionale riscontrata nel tetrahymena esiste anche in noi. Questi peptidi con i loro recettori, non soltanto si sono conservati nelle forme di vita più antiche ed elementari, ma hanno continuato a svilupparsi nella rete psicosomatica incredibilmente elaborata che abbiamo scoperto nel corpo umano, dobbiamo concludere che il loro ruolo nell'evoluzione dev'essere stato importante, se non addirittura *decisivo*. Questa è una dimostrazione impressionante dell'unità di tutte le forme di vita. Noi esseri umani abbiamo un'eredità comune, le *molecole dell'informazione*, L'Essenza del Cielo Anteriore, che condividiamo con la più modesta delle creature microscopiche, un organismo unicellulare, anche se nel frattempo l'evoluzione ci ha consentito di trasformarci in creature di straordinaria magnificenza, composte da trilioni di cellule.



*Fig1. Distribuzione regionale di IOXY legame al recettore K<sub>2</sub> nel cervello umano. In alto , viene mostrata la codifica dei colori generata dal computer da parte di autoradiogrammi provenienti da una serie di sezioni coronali del midemisfero del cervello umano a cinque diversi livelli anteriori e posteriori ( A-E ). In basso , mappe di densità Pseudocolor di etichettatura IOXY nello striato anteriore di un soggetto rappresentativo ( A ) di controllo senza droga e ( B ) CO e ( C ) ED vittima. Si noti l'aumento significativo della densità del K<sub>2</sub> recettori nei settori ventrali dello striato anteriore nelle vittime di CO e ED rispetto ai soggetti di controllo senza droga. Cing , Cingulate; amg , amigdala; Cd , nucleo caudato; Cl , claustrum; Hyp , ipotalamo; Ins , corteccia insulare; na , nucleus accumbens; OF , corteccia orbitofrontale; Pt , putamen; th , talamo; TP , corteccia temporopolare; Gp , globus pallidus.<sup>32</sup>*

Questa autoradiografia è tratta da uno studio sul recettore degli oppiacei di tipo K<sub>2</sub> in relazione all'assunzione di cocaina, IOXY altro non è che un acronimo utilizzato nell'articolo per identificare il legante impiegato per la misurazione dello stesso recettore. La visualizzazione della marcatura IOXY ha rivelato che i recettori K<sub>2</sub> si localizzano maggiormente nelle aree limbiche mesocorticali e subcorticali, compresi i cortici cingolati, entorilari, insulari e orbitofrontali e il nucleo accumbens e l'amigdala. Nelle vittime da overdose da cocaina, il numero dei recettori K<sub>2</sub> nel nucleo accumbens e nelle altre regioni del cervello limbico, è il doppio rispetto ai soggetti di pari età privi di droga. Le vittime di overdose da cocaina hanno sperimentato paranoia e mostrato agitazione prima della morte, oltre all'elevatissima densità di K<sub>2</sub> nell'amigdala. Per la tesi che viene proposta non è tanto rilevante il risultato di questa ricerca in sé, ma se sono riuscito a far comprendere correttamente le informazioni, dovrebbe essere già sufficientemente chiaro quanto sia fondamentale la relazione fra peptidi e recettori per il funzionamento del nostro organismo. La presenza di questa autoradiografia è più che altro "dimostrativa", in quanto mostra l'elevata concentrazione e distribuzione del recettore degli oppiacei all'interno del nostro cervello. Tutto ciò, che nell'autoradiografia presenta una colorazione, sono recettori degli oppiacei, in questo caso "solo" quelli appartenenti al tipo K<sub>2</sub>. La cosa davvero affascinante è che non si tratta di "cose", ma questi recettori sono degli "esserini di senso", vivi, che abitano il nostro corpo e ci permettono di rimanere in vita nel mentre svolgiamo le nostre attività quotidiane. È come se fossero dei piccoli Haran Banjo che controllano il funzionamento del colossale Daitarn III in versione cellula, la differenza è che ogni cellula anziché avere un solo "pilota" ne ha milioni e tutti iper-specializzati.

Se accettiamo l'idea che i peptidi e le altre sostanze informazionali siano la base biochimica delle emozioni, a causa dell'intrinseco legame col *continuum dolore/piacere*, la loro distribuzione nel sistema nervoso ha una portata estremamente vasta, che Sigmund Freud, se fosse ancora vivo, sarebbe ben lieto di mettere in risalto come la conferma molecolare delle sue teorie. *Il corpo s'identifica con l'inconscio!* I traumi repressi causati da una sovrabbondanza di emozioni, possono

<sup>32</sup> Ricerca di Julie K. Staley , Richard B. Rothman , Kenner C. Rice , John Partilla e Deborah C. Mash pubblicata sul Journal of Neuroscience 1 novembre 1997

restare immagazzinati in una parte del corpo, influenzando in seguito la nostra capacità di percepire quella parte o addirittura di muoverla, come veniva anche sostenuto da Wilhelm Reich<sup>33</sup> e Alexander Lowen<sup>34</sup>. Le nuove ricerche in corso suggeriscono l'esistenza di un numero quasi illimitato di vie, attraverso le quali la mente cosciente può accedere all'inconscio e al corpo e quindi modificarlo, oltre a fornire una spiegazione per un certo numero di fenomeni sui quali i teorici delle emozioni stanno ancora meditando. La mente nel corpo filtra, immagazzina, apprende, ricorda, reprime, etc. Grazie alle ricerche appena descritte, non si può più sostenere che il *cervello emozionale* sia ristretto alle sedi classiche, vale a dire amigdala, ippocampo e ipotalamo. Sono state scoperte altre sedi anatomiche, in cui si riscontra una concentrazione elevata di quasi tutti i recettori di neuropeptidi esistenti; sedi come la radice dorsale, ovvero la parte posteriore del midollo spinale, che è la prima sinapsi all'interno del sistema nervoso, in cui vengono elaborate tutte le informazioni *somatosensorie*. Non solo i *recettori degli oppiacei*, ma quasi tutti i recettori dei peptidi scoperti si trovano in questa sede, lungo il midollo spinale, che filtra tutte le sensazioni corporee in entrata. Questa mappatura porta con sé la corrispondenza dell'antico sapere induista, ovvero, ciò che veniva tramandato attraverso la *filosofia dei chakra*. Si è infatti notato che in quasi tutte le sedi in cui entrano nel sistema nervoso *informazioni* provenienti da uno dei cinque sensi - vista, suono, gusto, odorato e tatto - si riscontra una concentrazione elevata dei recettori dei peptidi. Come abbiamo già detto, i *Chakra* sono processi di attività bioenergetica "sensoriale" che *ricevono, assimilano, ed esprimono* l'energia dell'*Identità* e vengono considerati come "*entità fisiche*", come "*sistemi intelligenti*" che costituiscono la realizzazione dell' "energia spirituale" (l'esistenza) sul piano fisico, in grado di influenzare tanto il nostro umore quanto il nostro corpo. Le regioni fisiologiche condivise dalla mappatura dei recettori dei peptidi e dell'antica filosofia dei Chakra vengono definite "*punti nodali*" (o "*punti caldi*"), per mettere in rilievo il fatto che sono sedi nelle quali converge una grande quantità di *informazioni*. Le *informazioni* sono trasportate dagli assoni e dai dendriti di numerose cellule neurali che passano nei pressi o stabiliscono fra loro contatti sinaptici. Questi *punti nodali* sembrano fatti apposta per poter essere raggiunti e modulati da quasi tutti i neuropeptidi impegnati nel compito di elaborare *informazioni*, per stabilirne la priorità e destinarle ad avviare modificazioni neurofisiologiche di carattere esclusivo. Per esempio il nucleo di Barrington è uno di questi punti nodali, dato che contiene molti recettori di neuropeptidi, e, a seconda del neuropeptide che occupa i suoi recettori, le sensazioni causate dall'eccitazione sessuale

---

<sup>33</sup>Medico, psichiatra e psicoanalista austriaco allievo di Sigmund Freud, divenne noto per le sue ricerche sul ruolo sociale della sessualità, per i suoi studi sul rapporto fra autoritarismo e repressione sessuale, nonché per la sua teoria sulla cosiddetta "energia organica".

<sup>34</sup>Psicoterapeuta e psichiatra statunitense allievo di Wilhelm Reich, nonché il principale continuatore del suo approccio psicocorporeo e padre della bioenergetica.

o dalle funzioni degli sfinteri possono essere dirottate o modificate, rese inconscie o subordinate alla priorità più urgente. Le emozioni e le sensazioni corporee sono dunque strettamente intrecciate in una rete bidirezionale, in cui ciascuna di esse può modificare le altre. Di solito questo processo avviene a livello inconscio, ma in determinate condizioni può anche affiorare alla coscienza, oppure essere portato a livello cosciente in modo intenzionale. Tutte le informazioni sensoriali subiscono un processo di filtraggio, passando attraverso una o più sinapsi, prima di raggiungere infine (ma non sempre) le zone riservate ai processi superiori di elaborazione, come i lobi frontali. È qui che gli impulsi sensoriali, relativi alla vista, all'odore, al tatto, penetrano nella nostra coscienza. L'efficienza del processo di filtraggio, che sceglie gli stimoli ai quali prestiamo attenzione in un dato momento, è *determinata* dalla *quantità* e *qualità* dei recettori presenti in questi *punti nodali*. Anch'esse, però, sono influenzate da molti fattori fra i quali non vi sono solo le esperienze vissute in passato, ma anche ricordi più recenti, per esempio quello che oggi abbiamo mangiato a pranzo. Provate a considerare il cervello come una macchina congegnata non soltanto per filtrare e immagazzinare questi input sensoriali, ma anche per associarli con altri eventi o stimoli che si presentano nello stesso tempo in qualunque sinapsi o recettore lungo il percorso, vale a dire per apprendere. Infatti secondo la teoria matematica di *Integrale sui Cammini (Path Integral)*, di Richard Feynman, è inevitabile scoprire le attuali costanti fisiche (eventi) del nostro universo, dato che l'attuale universo "seleziona" soltanto quelle storie passate che hanno portato alle condizioni presenti. La teoria di Feynman tratta questo aspetto in osservazione al moto dell'universo, ma l'universo è un essere vivente e come tale può essere considerato un *sistema termodinamico aperto*, proprio come l'uomo. Basandoci su ciò potremmo quindi dire che: *è inevitabile scoprire le attuali costanti fisiche (eventi) del nostro corpo, dato che l'attuale corpo "seleziona" soltanto quelle storie passate che hanno portato alle condizioni presenti*. Diamo un'occhiata al modo in cui si svolge questo processo nell'atto della visione, che negli esseri umani è molto evoluto e complesso. Quando un segnale visivo colpisce la retina, cioè la parte dell'occhio sensibile alla luce, deve aprirsi la via attraverso cinque sinapsi per passare dalla parte posteriore del cervello, chiamata *corteccia occipitale*, alla *corteccia frontale*. A ogni sinapsi, gli schemi neurofisiologici evocati dall'immagine visiva diventano sempre più complessi, le linee e i contorni semplici segnalati alla prima sinapsi si arricchiscono sempre più di dettagli e associazioni man mano che l'immagine visiva si avvicina al lobo frontale del cervello, creando così la percezione definitiva. Attraverso il processo visivo comprendiamo come questo aspetto avviene nel bambino a livello *psicologico-neuronale* durante la ricezione dell'imprinting parentale, e quindi al fare propri i condizionamenti ricevuti durante la sua formazione. A differenza l'odorato è un senso più antico e primitivo, con un potenziale ridotto di associazioni errate, perché segue una via più rapida e povera di filtri per raggiungere la coscienza.

C'è una sola sinapsi lungo il percorso che va dal naso all'amigdala, un *punto nodale* che indirizza le *informazioni sensoriali* in arrivo, sotto ogni forma possibile, ai centri superiori di associazione nella corteccia cerebrale. Questo spiega perché le associazioni legate agli odori siano più intense e durevoli nel ricordo rispetto a quelle elaborate dagli altri sensi.

Grazie al lavoro compiuto da molti laboratori ed esposto in diversi articoli e conferenze di carattere teoretico, disponiamo oggi di molte prove che confermano questa tesi. Ora siamo pronti ad accogliere l'idea che queste sostanze biochimiche siano il substrato fisiologico delle emozioni, la base molecolare di ciò che sperimentiamo sotto forma di sentimenti, sensazioni, pensieri, impulsi, e forse persino di spirito, o anima. Devo precisare che alcuni scienziati si spingono al punto da definire scandalosa la sola idea di una base biochimica delle emozioni, in altri termini, questa concezione non è ancora entrata a far parte del patrimonio del sapere ufficiale, perché la parola *emozione* si può definire come inesistente nella stragrande maggioranza della letteratura scientifica. Queste scoperte vengono semplicemente ignorate perché negarle vorrebbe dire, per esempio, negare gli stessi effetti provocati dalle endorfine. Lo psicologo Donald Overton, dell'università di Temple, aveva indagato su un fenomeno largamente diffuso negli animali e che in seguito, come spessissimo accade, si rivelò valido anche per gli esseri umani. Un ratto che impara a uscire da un labirinto o riceve una scossa elettrica, mentre si trova sotto l'influsso di una droga (che ora potete visualizzare come un legante esterno che si fissa sui recettori presenti nel cervello e nel corpo), ricorderà con maggiore prontezza come si esce dal labirinto o come si evita la scossa se l'esperimento verrà ripetuto sotto l'influsso della stessa droga. Considerando le emozioni alla stessa stregua di leganti chimici, vale a dire peptidi, possiamo comprendere meglio il fenomeno noto come *stati dissociati di apprendimento*, o *memoria dipendente dallo stato*. Allo stesso modo in cui, nel ratto, una droga facilita il ricordo di una precedente esperienza di apprendimento avvenuta sotto l'influsso della stessa, il *peptide legante* (che trasmette emozioni) facilita il ricordo negli esseri umani. L'*emozione* è l'equivalente della *droga*, in quanto entrambi sono *leganti* che si fissano sui recettori dell'organismo. La conseguenza, a livello di esperienza quotidiana, è che le esperienze positive sul piano emozionale si ricordano meglio quando siamo di ottimo umore, mentre le esperienze emozionali negative si ricordano con maggiore facilità quando siamo già di cattivo umore. Non soltanto il ricordo, ma anche il rendimento della memoria sono influenzati dal nostro stato d'animo: è più probabile che ci rendiamo utili agli altri e ci comportiamo in modo altruistico quando siamo di buon umore, e viceversa, se ferite i vostri cari un numero sufficiente di volte, essi impareranno a sentirsi minacciati quando siete presenti, e si ricorderanno di agire di conseguenza manifestando così i loro meccanismi di *auto-difesa*, di cui abbiamo già parlato in precedenza. Non occorre un esperto di teoria delle emozioni, per riconoscere che esiste un nesso molto stretto fra emozione e

memoria: per la maggior parte di noi il primo ricordo (il più antico) è carico di emozioni molto intense, ed è così che apprendiamo e mettiamo in atto i meccanismi di difesa sopracitati perpetuandoli costantemente ed inconsciamente per tutta la vita. Uno degli scopi più importanti delle emozioni, dal punto di vista evoluzionistico, è aiutarci a decidere cosa è necessario ricordare e cosa invece è più opportuno dimenticare (*negazione*). La donna delle caverne che riusciva a ricordare in quale caverna viveva quel tizio gentile che le aveva offerto qualcosa da mangiare aveva maggiori probabilità di diventare la nostra progenitrice rispetto a quella che confondeva la stessa caverna con quella abitata dall'orso assassino. L'emozione della gioia (lo *Shen* del cuore) e l'emozione della paura (il *Jing* di reni) l'aiutavano a consolidare i suoi ricordi attraverso l'interazione biochimica del proprio *continuum piacere/dolore*. È chiaro che, così come le droghe possono influenzare la nostra memoria, anche i neuropeptidi possono agire da leganti endogeni per plasmare i nostri ricordi in via di formazione, e riportarci nello stato d'animo giusto per avvertire l'esigenza di recuperarli: in ciò consiste l'*apprendimento*. In effetti è stato dimostrato che l'ippocampo, una regione del cervello senza la quale non siamo in grado di apprendere nulla di nuovo, è un punto nodale per i recettori dei neuropeptidi, in quanto li contiene praticamente *tutti*. Gli stati emotivi, o umori, sono prodotti dai vari neuropeptidi leganti, e quello che sperimentiamo sotto forma di emozione o sensazione, è anche un meccanismo per attivare un particolare circuito neuronale contemporaneamente nel cervello e nel corpo. Questo genera un comportamento relativo alla creatura nel suo insieme, con tutti i necessari cambiamenti fisiologici che il comportamento richiede. Questo si adatta perfettamente all'elegante formula di Paul Ekman<sup>35</sup>: ogni emozione viene vissuta in tutto l'organismo, non solo nella testa e nel corpo, corrisponde a una particolare espressione facciale e fa parte della costellazione di cambiamenti corporei che si accompagna a ogni modificazione delle percezioni soggettive. Ciò può essere dimostrato nel caso dell'*angiotensina* (ormone peptidico che stimola la vasocostrizione aumentando la pressione arteriosa) che ci mostra un chiaro esempio del rapporto esistente fra un neuropeptide e uno stato d'animo, e del modo in cui lo stato d'animo può coordinare e integrare quello che accade nel corpo con quello che accade nel cervello. È noto da tempo che l'angiotensina media la sete, stimolando in caso di bassa pressione, il surrene a produrre aldosterone che aumenta la ritenzione idrica e quindi la pressione stessa. Se si impianta un tubicino nell'area del cervello di un ratto, che è ricca di recettori dell'angiotensina, e si lascia cadere qualche goccia di angiotensina nel tubo, entro dieci secondi il ratto comincerà a bere, anche se è satollo d'acqua. In termini chimici, l'angiotensina si traduce in uno stato alterato di coscienza, uno stato d'animo che induce esseri umani e animali a dire: "ho sete, voglio dell'acqua".

---

<sup>35</sup> Psicologo statunitense divenuto un pioniere nel riconoscere le emozioni e le espressioni facciali, grazie alle sue ricerche scientifiche.

In altre parole, i neuropeptidi inducono in noi certi stati di coscienza, o alterazioni di quegli stati. Allo stesso modo, l'angiotensina applicata ai recettori presenti nel polmone o nel rene, causerà anche delle modificazioni corporee tutte intese alla conservazione dell'acqua. Per esempio, in ogni respiro esalato dal polmone ci sarà una percentuale minore di vapore acqueo, e l'urina espulsa dai reni conterrà meno acqua. Tutti gli apparati collaborano fra loro per il raggiungimento di un solo scopo - più acqua - che è stato dettato da un'emozione o da quello che lo psicologo sperimentale definirebbe “una pulsione istintuale”, e cioè la sete. Come accennato prima, molte reazioni generate dai peptidi e dai loro recettori avvengono in modo simultaneo e gestite inconsciamente.

Ogni peptide rilascia contemporaneamente non solo l'informazione a noi necessaria, ma anche quella che al momento risulta meno prioritaria. Per evitare che il cervello sia sopraffatto da un diluvio inarrestabile di input sensoriali deve esistere una sorta di filtro, che ci consenta di prestare attenzione a quelle che il nostro complesso *corpo/mente* considera le informazioni più importanti, ignorando le altre. Come abbiamo già visto, sono le nostre emozioni, o le droghe psicoattive che occupano i recettori a decidere che cosa vale la pena di notare. Aldous Huxley, nel libro *Le porte della percezione*<sup>36</sup>, aveva intuito questa realtà quando si riferiva al cervello definendolo come un “riduttore”, inoltre affermava che quanto arriverebbe ai centri di controllo non sarebbe che un rivolo infinitesimale rispetto a ciò che si potrebbe assorbire in un dato momento, poiché la nostra percezione del mondo esterno è filtrata da *stazioni di posta sensoriali* ricche di peptidi e recettori, ciascuna delle quali ha una diversa “eredità emotiva”. Possiamo definire in termini oggettivi che la percezione della realtà è soggettiva perché quello che percepiamo come reale è filtrato da una serie di emozioni ed esperienze del passato. Inoltre la somma delle secrezioni di peptidi nel cervello e nel corpo - in breve, il nostro *stato emotivo* - condiziona la memoria e il comportamento in modo da farci ottenere automaticamente ciò che ci aspettiamo di ricevere e da questo ci possiamo ricollegare in chiave biochimica alla teoria della teoria junghiana dello *Specchio*. Per fortuna, però, i recettori non sono stagnanti, e possono *cambiare* tanto nella *sensibilità* quanto nella *disposizione* che assumono rispetto alle altre proteine della membrana cellulare. Ciò significa che anche quando siamo “bloccati” sul piano emotivo, ancorati a una versione della realtà che non ci serve a dovere, *esiste sempre un potenziale biochimico di cambiamento e di crescita*. La maggior parte delle nostre variazioni di attenzione a livello *corpo/mente* avviene nel subconscio, mentre i neuropeptidi con la loro attività si occupano di indirizzare la nostra attenzione dove non è necessario un intervento cosciente per scegliere ciò che verrà elaborato, ricordato e appreso. Abbiamo invece la possibilità di portare a livello di coscienza alcune di queste decisioni, specie con l'aiuto di vari tipi di

---

<sup>36</sup> Molecole di emozioni; Candace B. Pert, Tea Edizioni 1997, pg.173

addestramento intenzionale messi a punto proprio per raggiungere questo scopo, cioè aumentare il nostro livello di consapevolezza. Grazie alla visualizzazione, per esempio, possiamo stimolare la circolazione del sangue in una parte del corpo, aumentando così la bio-disponibilità di ossigeno e di elementi nutritivi per eliminare le tossine e alimentare le cellule, perché i neuropeptidi possono modificare il flusso del sangue da una parte all'altra del corpo, e il volume di sangue che affluisce è un aspetto importante della capacità di stabilire delle priorità, e di distribuire le risorse finite a disposizione del nostro organismo. Tuttavia non voglio farvi credere di essere un sostenitore della tesi che l'inconscio dev'essere sempre portato a livello di coscienza perché un trattamento abbia successo. Anzi, la mente inconscia del corpo sembra onnisciente e onnipotente, e in alcune pratiche può essere incanalata allo scopo di ottenere una *auto-guarigione*, o un cambiamento senza che la mente cosciente si renda conto dell'accaduto. Un aspetto pratico di ciò è, per esempio, l'efficacia dell'effetto *placebo*. Le tecniche di rilassamento, la respirazione e molte delle pratiche basate sulla manipolazione e sull'energia (a partire dalla bioenergetica e dalle altre psico-pratiche incentrate sul lavoro corporeo fino ad arrivare alla chiropratica, al massaggio e al tocco terapeutico), sono esempi di trattamenti utilizzabili per attuare dei cambiamenti ad un livello inferiore alla coscienza. In base al carattere rapido e drammatico di alcune trasformazioni curative, sostengo che le emozioni represses vengano immagazzinate nel corpo (la mente inconscia) attraverso il rilascio di neuropeptidi leganti, e che i ricordi siano racchiusi nel loro legamento. L'indiscutibilità dei dati neuroscientifici va così in sostegno alla veridicità di teorie come la *psicosomatica* e l'*epigenetica*, ormai note a causa degli effetti empirici e non, riguardanti l'utilizzo di specifiche pratiche terapeutiche di rilassamento. Capita che queste trasformazioni si verifichino grazie alla catarsi emozionale comune a molte pratiche *corpo/mente*, le quali si concentrano sulla liberazione delle emozioni rimaste bloccate nella rete psicosomatica. Per esempio, il celebre psichiatra e ipnoterapista Milton Erickson si rivolse al subconscio di alcune giovani donne che, pur essendosi sottoposte a ogni sorta di iniezioni di ormoni, avevano il seno completamente piatto. Mentre si trovavano in uno stato di trance profonda, Erickson suggerì alle pazienti che il loro seno sarebbe diventato caldo e avrebbe cominciato a formicolare piacevolmente, aumentando così di volume. Anche se in seguito nessuna di loro riuscì a ricordare che cosa fosse accaduto nel suo studio, nel giro di due mesi constatarono tutte che il loro seno si era sviluppato, probabilmente perché la suggestione operata da Erickson aveva fatto aumentare l'afflusso di sangue al seno, modificandolo. Le emozioni modulano di continuo ciò che noi sperimentiamo come "realtà", in quanto la scelta delle informazioni sensoriali che arriveranno al cervello per essere filtrate dipende dai segnali che i recettori ricevono dai peptidi. Esiste una quantità di dati neurofisiologici a conferma del fatto che il sistema nervoso: non è in grado di recepire tutto ciò che proviene dall'esterno, ma può soltanto scandagliare il

*mondo esterno alla ricerca del materiale, che è predisposto a trovare in virtù degli agganci esistenti, dei condizionamenti interni e delle esperienze precedenti, nonché i “condizionamenti ricevuti”.* Come sostiene anche la teoria di Feynman il corpo "seleziona" soltanto quelle storie passate che hanno portato alle condizioni presenti, queste “storie passate” sono le nostre esperienze *somatosensorie* legate alla vicissitudini dell’infanzia e “registrate” nel legame peptidico, nonché l’*Ombra* junghiana che si rivela attraverso la teoria degli *Specchi*, come detto in precedenza. Il *superior colliculus* del mesencefalo, un altro punto nodale dei recettori di neuropeptidi, controlla i muscoli che dirigono la pupilla dell’occhio e incide sulla scelta delle immagini che sono ammesse a raggiungere la retina, diventando visibili. Per esempio, il marito tradito può non vedere ciò che per tutti gli altri è evidente, perché la sua fede emotiva nella fedeltà della moglie (la sua realtà) è così forte che le sue pupille vengono orientate in modo da deviare davanti a ogni comportamento incriminante, per quanto invece sia palese agli occhi di tutti gli altri.

Ricapitolando le tre aree: la neuroscienza, l'endocrinologia e l'immunologia, tradizionalmente separate, con tutti i rispettivi organi (cervello, ghiandole, milza, midollo osseo e linfonodi) sono in realtà unite fra loro in una rete di comunicazione multidirezionale, collegate da portatori di informazioni noti sotto il nome di *neuropeptidi*. Esistono molti substrati fisiologici ben studiati dai quali risulta che sono in atto comunicazioni in entrambe le direzioni per ognuna di queste aree e per i loro organi. Alcune di queste ricerche risalgono a qualche tempo fa, mentre molte altre sono di più recente scoperta. Per esempio, sappiamo da oltre un secolo che la ghiandola pituitaria secreta peptidi che si diffondono in tutto il corpo, ma solo da pochi anni abbiamo appreso che cellule capaci di produrre peptidi come quelle del cervello si trovano anche nel midollo osseo, il luogo in cui si generano le cellule immunitarie. La parola che desidero sottolineare in rapporto a questo sistema integrato è *rete*, che proviene da un campo relativamente nuovo, quello della *teoria dell'informazione*. In una rete esiste un'attività ininterrotta di scambio, elaborazione e immagazzinamento di informazioni, che è esattamente quanto avviene, come abbiamo visto, quando i neuropeptidi e i loro recettori legano fra loro da un sistema all'altro. La natura informazionale di queste sostanze biochimiche, come già anticipato, ha indotto Francis Schmitt, del MIT, a introdurre nel 1984 il termine *sostanze informazionali*, una definizione straordinariamente calzante per tutte le molecole atte a portare messaggi e per i loro recettori che svolgono il compito di collegare fra loro cervello, corpo e comportamento. Schmitt ci ha fatto un grande dono, suggerendo una metafora per spiegare lo scopo del complesso sovrapporsi di queste sostanze dalle molteplici funzioni mentre si spostano da un sistema all'altro, da un compito all'altro. In questa nuova categoria generica ha incluso non soltanto le sostanze che ci sono familiari da tempo, come i classici neurotrasmettitori e gli ormoni steroidei, ma anche quelle appena scoperte, come ormoni peptidici, neuropeptidi e fattori

di crescita, ossia tutti leganti che attivano i recettori dando inizio a una cascata di processi e cambiamenti a livello cellulare. Dunque fin dall'inizio non abbiamo fatto altro che parlare di *informazioni*.

Nel riflettere su questi argomenti, quindi, potrebbe essere più sensato mettere l'accento sulla prospettiva della psicologia anziché della neuroscienza, perché il termine *psico* si riferisce in modo esplicito allo studio della mente, che comprende lo studio del cervello, ma lo trascende. Le neuroscienze risultano essere così l'elemento evolutivo che ha permesso la nascita di un nuovo campo di studi, quello della *psicoquantistica*, dove l'approccio si basa, in realtà, sui modelli teorici relativi al funzionamento dei processi mentali (sia consci che inconsci) e bio-neurologici, nonché sul funzionamento della psiche umana. Mi piace pensare che la *Mente*, in realtà, sia il flusso di informazioni che scorre attraverso le cellule, gli organi e gli apparati del corpo, un po' come è lo *Shen* per gli antichi cinesi, e dato che una delle caratteristiche del flusso di informazioni consiste nel fatto che può essere inconscio e scorrere al di sotto del livello della coscienza, lo vediamo in azione anche a livello autonomo, o involontario, della nostra fisiologia. La mente così come noi la sperimentiamo è immateriale, eppure ha un substrato fisico che s'identifica tanto con il corpo quanto con il cervello. Si potrebbe anche dire che possiede un substrato non materiale, non fisico, *non-visibile*, relativo al flusso di queste informazioni. La mente, dunque, è ciò che tiene insieme la rete, agendo molto 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. Quindi potremmo definire l'intero sistema come una *rete psicosomatica di informazioni*, che unisce la psiche, comprendente tutto ciò che è di natura chiaramente non materiale (come mente, emozione e anima) al soma, che è il mondo materiale delle molecole, delle cellule e degli organi: Mente e Corpo, Psiche e Soma, Shen e Jing. Questa concezione dell'organismo come una rete di informazioni si stacca nettamente dall'antica visione meccanicistica di Newton. Nel vecchio paradigma il corpo era visto in termini di energia lavoro e di materia. I riflessi causati dalla stimolazione elettrica che superava la sinapsi controllavano il corpo in modo più o meno meccanico, reattivo, che lasciava ben poco margine alla flessibilità, al cambiamento o all'intelligenza. Aggiungendo al processo le *informazioni*, ci rendiamo conto che a guidare il tutto è una *forza intelligente*: non si tratta di energia che agisce sulla materia per creare il comportamento, ma di *intelligenza*, sotto forma di *informazioni* che affluiscono a tutti i sistemi determinando il comportamento, quello che i cinesi chiamavano come l'Essenza del Cielo Anteriore. Walter B. Cannon<sup>37</sup> aveva intuito questa realtà quando aveva fatto allusione alla "*saggezza del corpo*", e anche oggi alcuni terapeuti che utilizzano

---

<sup>37</sup> È stato un fisiologo statunitense e viene ricordato come studioso dell'attività motoria gastrointestinale, fu anche il primo teorico della *fight-or-flight response*, ma soprattutto come il padre della psicosomatica.

la manipolazione, parlano di *“intelligenza innata del corpo”*. Sebbene gran parte dell'attività del corpo, secondo il *nuovo modello informazionale*, avvenga in effetti a livello autonomo e inconscio, ciò che rende questo modello tanto diverso è il fatto che riesca a spiegare in che modo la mente cosciente possa entrare nella rete e svolgere un ruolo consapevole. Una rete è qualcosa di ben diverso da una struttura gerarchica, che presenta un *“posto di comando”* al vertice e una serie discendente di posizioni che svolgono ruoli sempre più marginali. In teoria, in una rete si può entrare in un punto nodale qualsiasi e raggiungere in fretta qualsiasi altro punto: tutte le posizioni si equivalgono, quanto a potenziale capacità di *“dirigere”* e orientare il flusso delle informazioni. Prendiamo per esempio il ruolo svolto dai recettori degli oppiacei e delle endorfine nel modulare il dolore. I ricercatori che studiano il meccanismo del dolore sono tutti d'accordo nel ritenere che la zona chiamata PAG<sup>38</sup> sia fitta di recettori degli oppiacei. Da questo si deduce che si tratta di un'area di controllo del dolore. Vediamo in che modo un concetto come questo può spiegare il processo in base al quale un'intenzione cosciente può raggiungere il PAG e utilizzarla per controllare il dolore. La respirazione controllata, ossia la tecnica adottata tanto dai yogi quanto dalle partorienti, è estremamente potente. Esistono diversi dati da cui risulta che i cambiamenti nel ritmo e nella profondità della respirazione producono cambiamenti nella quantità e nella specie dei peptidi che vengono rilasciati dal midollo allungato e viceversa. Portando questo processo a livello di coscienza e facendo qualcosa per alterarlo, o trattenendo il fiato o respirando molto in fretta, si ottiene che i peptidi si diffondano in tutto il liquido cerebrospinale nel tentativo di ripristinare l'omeostasi, ossia il meccanismo che serve a ristabilire e mantenere l'equilibrio. Dato che molti di questi peptici sono endorfine, cioè oppiacei naturali del corpo, insieme ad altre specie di sostanze che alleviano il dolore, si ottiene ben presto una diminuzione del dolore. Quindi non c'è da stupirsi che tante tecniche, sia nell'antichità sia nella New Age, abbiano scoperto la potenza insita nel controllo della respirazione. Il legame *peptidi-respirazione* è ben documentato: in pratica tutti i peptidi che si trovano nell'organismo sono presenti nell'apparato respiratorio. Questo substrato peptidico può fornire la spiegazione scientifica dei potenti effetti risanatori degli schemi di respirazione controllati in modo cosciente. Gli antichi cinesi sostenevano: *“l'attività degli Organi nutrita dal Jing è detta Po”*, infatti l'emanazione Po alberga nei polmoni ed è grazie alla riossigenazione dell'organismo se gli organi vengono nutriti. Siamo tutti ben coscienti del pregiudizio insito nella concezione occidentale che la mente sia solamente nella testa, sia una pura funzione cerebrale: ma il corpo non è fatto soltanto per sostenere e portare in giro la testa.

---

<sup>38</sup> È il centro di controllo primario per la modulazione discendente del dolore.

Ritengo che alcune delle scoperte scientifiche alle quali ho accennato e che seguiranno, siano la prova che dobbiamo cominciare a riflettere sul modo in cui la mente si manifesta in varie parti del corpo, oltre a cercare di portare quel processo a livello di percezione cosciente. Il concetto di rete, sottolineando l'interconnessione di tutti i sistemi dell'organismo, schiude una gamma di implicazioni così vasta da infrangere i limiti del tradizionale paradigma separazionista. Nel lessico popolare, questo genere di connessioni tra corpo e cervello viene definito da tempo come “*potere della mente sul corpo*”, ma alla luce delle nuove ricerche una definizione del genere non descrive con precisione quello che accade. La mente non domina il corpo, ma diventa corpo, in quanto corpo e mente sono una cosa sola. Ai miei occhi il processo di comunicazione di cui abbiamo dimostrato l'esistenza, il flusso di informazioni che scorre in tutto l'organismo, è la prova che il corpo è la manifestazione esteriore della mente nello spazio fisico. *Corpo/mente*, un termine proposto per la prima volta da Dianne Connelly<sup>39</sup>, riflette la comprensione dell'aspetto cinese din cui il corpo è inseparabile dalla mente. Esplorando più in profondità il ruolo che le emozioni svolgono nel corpo, così come viene espresso attraverso le molecole dei neuropeptidi, apparirà chiaro che le emozioni si possono considerare una chiave per la comprensione della malattia. Sappiamo che il sistema immunitario, così come il sistema nervoso centrale, è dotato di memoria e capacità di apprendimento. Quindi si può dire che l'intelligenza è situata non soltanto nel cervello, ma anche in cellule che sono distribuite in tutto il corpo, e la tradizionale separazione dei processi mentali, emozioni comprese, dal corpo non è più valida. Se la mente è definita dalla comunicazione *cervello-cellula*, come nella scienza contemporanea, questo modello della mente si può naturalmente considerare esteso al corpo intero. Dal momento che i neuropeptidi e i loro recettori sono presenti anche nel corpo, si può concludere che la mente è nel corpo, nello stesso senso in cui la mente è nel cervello, con tutto ciò che questo comporta. Per capire che cosa significa in pratica, prendiamo per un attimo l'esempio dell'intestino. Tutto il rivestimento dell'intestino, dall'esofago all'intestino crasso, compresi i sette sfinteri, è ricoperto di cellule - nervose e di altro genere - che contengono neuropeptidi e recettori. Mi sembra più che probabile che la densità di recettori nell'intestino sia il motivo per cui sentiamo le emozioni in quella parte dell'anatomia, tanto che le definiamo spesso “*sensazioni viscerali*” o “*il sentire della pancia*”. Alcune ricerche hanno dimostrato che l'eccitazione e la collera aumentano la motilità dell'intestino, mentre l'appagamento l'attenua, e inoltre, visto che si tratta di un circuito biunivoco, può accadere che il movimento dell'intestino nel digerire il cibo ed espellere le scorie, possa influire sullo stato emotivo. “Dispeptico” significa scorbutico e irritabile, ma in origine questo termine si riferiva a chi era

---

<sup>39</sup> Pioniera della pratica dell'agopuntura negli Stati Uniti, fondatrice e presidente emerito del Tai Sophia Institute a Laurel, nel Maryland.

afflitto da una cattiva digestione. Prendiamo ancora in considerazione il sistema nervoso autonomo che controlla tutti gli aspetti inconsci del corpo, come respirazione, digestione ed escrezione. Si direbbe che, se c'è una parte del corpo che funziona in modo indipendente dalla mente, dovrebbe essere senz'altro il sistema nervoso autonomo: è qui che viene gestita la capacità del cuore di battere, dell'intestino di digerire e delle cellule di riprodursi a livello del subconscio. Tuttavia, per quanto sorprendente possa sembrare, come abbiamo detto a proposito dei maestri yoga e delle partorienti, a questo livello la coscienza può intervenire. È questa la lezione radicale del biofeedback<sup>40</sup>, che ormai molti medici insegnano ai loro pazienti in modo che possano controllare il dolore, il battito cardiaco, la circolazione del sangue, la tensione e il rilassamento, etc.: tutti processi che in passato si riteneva fossero inconsci. Fino al principio degli anni Sessanta, si riteneva che il sistema nervoso autonomo fosse governato da due neurotrasmettitori, *acetilcolina* e *norepinefrina*. Ora invece si scopre che, oltre ai neurotrasmettitori classici, nel sistema nervoso si trovano in abbondanza tutti i peptidi conosciuti, cioè le molecole dell'informazione, distribuiti secondo schemi complessi e differenziati in modo sottile su entrambi i lati della spina dorsale. Sono questi peptidi e i loro recettori a rendere possibile il dialogo fra *conscio* e *inconscio*. In sintesi, quello che voglio sottolineare è che il cervello è molto ben integrato con il resto del corpo a livello molecolare, al punto che l'espressione *cervello mobile* è una definizione calzante per designare la rete psicosomatica attraverso la quale le informazioni intelligenti viaggiano da un sistema all'altro. Ognuno dei settori o sistemi della rete - quello neurale, quello ormonale, quello gastrointestinale e il sistema immunitario - è fatto per comunicare con gli altri, mediante i peptidi e i recettori dei peptidi che hanno la funzione specifica di trasmettere messaggi. A ogni istante si verifica nel corpo un massiccio scambio di informazioni. Provate a immaginare che ciascuno di questi sistemi messaggeri dotati di una tonalità specifica emetta un segnale-firma, che sale e scende, si attenua e svanisce, si lega e si scioglie: se potessimo udire con le nostre orecchie questa musica del corpo, l'insieme di questi suoni sarebbe la musica che definiamo *emozioni*. I neuropeptidi e i recettori, ovvero le basi biochimiche dell'emozione, sono, come ho già detto, i messaggeri che trasportano informazioni per collegare fra loro i grandi sistemi dell'organismo in una sola unità che possiamo definire *corpo/mente*. Non possiamo più attribuire alle emozioni minore validità che alla sostanza fisica e materiale, anzi, dobbiamo considerarle segnali cellulari coinvolti nel processo di traduzione delle informazioni in realtà fisica, che trasforma letteralmente la mente in materia. Le emozioni nascono nel punto di congiunzione fra materia e mente, passando dall'una all'altra in tutt'e due i sensi e influenzandole entrambe. Più la ricerca progredisce, più appare evidente che il ruolo dei peptidi non

---

<sup>40</sup> Sono processi fisiologici che normalmente si svolgono al di sotto del livello della coscienza, come la frequenza cardiaca, la pressione arteriosa o il movimento dei muscoli del capo.

si limita a ottenere azioni semplici e isolate da singole cellule e apparati. È chiaro piuttosto che i peptidi servono a unire gli organi e gli apparati dell'organismo in una rete unica che reagisce ai cambiamenti, interni o esterni che siano, con modificazioni complesse e orchestrate in modo sottile. I peptidi coi loro recettori sono l'abc per la ricerca, la messa a punto e l'efficacia di tutta la farmacologia biomolecolare, oltre ad essere anche impiegati in molti altri campi biochimico/medico. I peptidi sono lo spartito contenente le note, le frasi melodiche e i ritmi che consentono all'orchestra - il corpo - di suonare come un'entità unica e la musica che ne risulta è la tonalità o la sensazione che si sperimenta soggettivamente sotto forma di emozioni o sentimenti.

Trovo entusiasmante il modo in cui operano queste *molecole informazionali*, anche se so che può apparire tutto fantascientifico: questo è quello che avviene in noi in ogni istante, è ciò che ci tiene in vita ed è il motivo per cui siamo vivi. Attraverso l'azione dei peptidi noi possiamo osservare l'insegnamento taoista del "qui e ora" relativo al *ciclo*, un'infinita transizione dove tutto il movimento parte dalla quiete, si manifesta e a essa ritorna. Come il "suono" prodotto dall'interazione peptide/recettore, dove si corteggiano e vibrano dando vita all'atto prescelto, per poi tornare ad essere nuovamente il silenzio. Perciò, quotidianamente e continuamente, noi passiamo dalla stasi all'azione, in una sequenza senza soluzione di continuità dove il potenziale creazionistico del Wu Qi si compone e scompone attraverso il Movimento dello Shen, esprimendo così l'istinto inconscio di voler vivere portando avanti il valore per la propria esistenza. Questo pensiero rincuora, in quanto contiene al suo interno l'idea del potenziale creazionistico inconscio che ognuno di noi possiede in relazione al cambiamento e, al contempo è difficile da afferrare perché potrebbe significare che non dovrebbero esistere le malattie. Se abbiamo però compreso come il rapporto peptide/recettore influisce sul corpo attraverso la mente conscia e inconscia, allora dobbiamo iniziare a chiederci il perché tutto non sia "rose e fiori". Il potenziale conoscitivo di questa realtà viene offuscato dalle vecchie credenze nel considerare le emozioni come un qualcosa di esistente, ma non considerato importante... La medicina alternativa, a differenza della medicina allopatrica, dà alle emozioni il giusto valore all'interno di quello che è il complesso corpo/mente. Non mi piace la differenziazione che spesso avviene tra le due, in quanto significa nuovamente creare separazione, quando invece (per quanto mi riguarda) una non può escludere l'altra ed entrambe sono essenziali al fine ultimo, cioè il benessere dell'individuo. Ribadisco non sono un medico, ma un terapeuta olistico e così mi piace essere definito se necessario. Un operatore olistico dovrà prima di tutto puntare la sua attenzione sulla lettura energetica dello stato Shen del paziente, in modo da comprendere cosa può aver alterato l'asse Cuore-Reni. Solitamente ciò avviene perché siamo quasi tutti in eccesso di Yin, poiché consideriamo l'ascolto dei nostri stati emozionali (Yang) irrilevanti rispetto al corpo (Yin). Questo è un reale problema di tutti noi, in quanto cerchiamo di

riempire i cosiddetti “vuoti di Yang” con la “*fame d’amore*”. Ciò si verifica a causa dei meccanismi di difesa che adottiamo inevitabilmente durante la nostra crescita, e che perpetuiamo ancor di più nell’età adulta attraverso i condizionamenti ricevuti. A causa di questi processi siamo “vuoti d’amore” e cerchiamo sempre qualcuno che ne abbia un poco anche per noi, deresponsabilizzandoci così dal primo dovere nei confronti di noi stessi, amarci ed apprezzarci fino nel profondo del nostro sé. È vero, questi sistemi ci tengono in vita e ci permettono di sostenere situazioni emozionali che altrimenti ci devasterebbero, ma è altrettanto vero che è a causa della *negazione* di questi aspetti che nasce in noi la considerazione di non essere degni d’amore. “Chi potrebbe mai amare qualcuno che è cattivo... per essere amati bisogna essere e fare i bravi bimbi, se no si sa’... si viene rifiutati”. Analizzando in profondità i miei incubi ho scoperto aspetti di me che nemmeno pensavo potessero appartenermi. Scoprii che quegli stessi incubi gravavano talmente tanto su di me da opprimermi e rendermi la vita difficile e pesante. Questi terribili incubi possono anche essere conosciuti meglio col nome di *segreti*, sono ciò che Jung definisce col nome di *Ombra*: sono quei *segreti* che celiamo nel profondo, con lo scopo di nasconderli tanto agli altri quanto a noi stessi, vivendo così momenti di tale e profonda vergogna da non riuscire a considerarci degni d’amore. Sono aspetti che possono operare su di noi anche a livello conscio: quando si vive una situazione di questo tipo “lucidamente” risulta essere già di per sé molto dolorosa. Questo è comunque un nulla, in rapporto al tipo di dolore che viviamo in modo inconscio a causa di una *negazione*: nel momento in cui quest’informazione passa nel subconscio il suo carico emozionale è talmente opprimente per il cuore da non riuscire ad accettarlo. Il lavoro più difficile da fare quando si matura è essere in grado di perdonare sé stessi per quello che si è scelto di fare (consapevolmente o no) nel divenire grandi. Perdonarsi risulta essere l’ostacolo maggiore e se così non fosse non spenderemmo tante energie nel tenere tale *segreto* nascosto a tutti quanti compresi noi stessi. Infatti provoca *vergogna* ricordare di aver fatto proprio quello che si giudica come sbagliato nel comportamento degli altri. Il vero *segreto*, quello che teniamo solo per noi, perché non in grado di sostenere il giudizio e il dolore che ne deriverebbe, altro non è che una fonte di *rancore* nei confronti di noi stessi. Robert Plutchik ha proposto una classificazione fondata su otto emozioni primarie - angoscia, odio, collera, vigilanza, estasi, ammirazione, terrore e stupore - che, come i colori primari, si possono mescolare ad altre emozioni secondarie: per esempio, paura + sorpresa = allarme, gioia + paura = senso di colpa, e così via. L’idea di Robert Plutchik che certe emozioni possano mescolarsi per produrne altre è interessante e suggerisce che, quando si prendono in considerazione altri fattori come l’intensità e la durata dell’emozione, si possono distinguere facilmente centinaia di stati emotivi differenziati in modo quasi impercettibile. Ecco perché è complicato il riconoscimento di alcune sensazioni, ad esempio il *rancore*: non si tratta di rabbia (collera), non è disgusto (odio), ma risulta essere un insieme dei due.

Spesso nella nostra cultura all'aggressione fisica si sostituisce l'aggressione verbale, l'insulto, oppure si evita la relazione con l'altro per timore o condizionamento sociale e la rabbia viene vissuta internamente come "dialogo interno", divenendo una "arrabbiatura" che non trova direzione. Quando questa "aggressione passiva" non trova un corretto sfogo, muta e il dialogo interno si tramuta in un'aggressione verso di noi. Per esempio, quei bocconi amari che "mandiamo giù" per le più diverse e strampalate ragioni, altro non sono che bocconi di aggressività passiva. Questo processo avviene a causa della *negazione* e del *controllo*, neghiamo (anche coscientemente) che quella rabbia possa avere per noi un qualche valore, ma la collera e la vigilanza sono emozioni tanto adattative quanto evolutive, quindi o combatti o fuggi (teoria di Walter Bradford Cannon in relazione ai nostri istinti di autoconservazione<sup>41</sup>). Queste emozioni governano i nostri processi d'autoconservazione, cioè quelli che si "scatenano" in tutela della propria sopravvivenza o meglio noti come *istinto*. Non riconoscendo il valore che quella rabbia ha per noi, automaticamente è come se stessi dicendo a noi stessi che non siamo degni di vivere. La ripercussione sarà l'odio e/o il disgusto che proveremo per noi stessi nel non riconoscere il valore di quella rabbia e quindi della nostra sopravvivenza, nonché il valore legato al proprio diritto di esistere – la propria identità. Questi subdoli e inconsci processi vivono un'intrinseca relazione con ciò che definiamo come *istinto*, sono aspetti riguardanti il cervello rettiliano (R-complex), la nostra parte più "animale" e sono quegli aspetti che nella visione olistica prendono il nome di "energie basse". Queste emozioni "prive di ragione" portano con sé gran parte di quegli aspetti che giudichiamo in noi come *inappropriati*. Gli antichi cinesi avrebbero detto che la distonia dell'asse Cuore-Reni avrebbe portato un aumento di Jing e quindi a una disarmonia dello stato Shen generale, che a causa dell'universale legge di Compensazione, si sarebbe potuta manifestare con un *aumento* degli Hun (*Movimento Legno*), un *calo* dei Po (*Movimento Metallo*) e con un conseguente *eccesso* di Yi (*Movimento Terra*) e un *vuoto* di Zhi (*Movimento Acqua*). Possiamo spiegarlo meglio utilizzando un parallelismo tra l'esempio del "boccone amaro" con la nascita di un pensiero (o sensazione): secondo l'antico sapere cinese il Jing è ciò che dà l'input, è la scintilla, è l' "azione" dello Shen, è ciò che serve per far sì che gli Hun possano dare il via a quello che diventerà un pensiero attraverso la creatività, saranno i Po infine a metterlo in atto, ma non prima di essere arrivato al "mondo delle idee" - Yi, e alla messa in moto (azione) di Zhi. Cosicché potremmo comparare "il mandar giù" al *Jing* che si contrappone all' "esternazione" dello *Shen* a causa dei condizionamenti (*stati dissociati di apprendimento*) ricevuti. Ciò creerà uno squilibrio che le varie emanazioni cercheranno di compensare al meglio: il timore che si muove insieme allo squilibrio Jing creerà anche la rabbia per

---

<sup>41</sup> La reazione di *attacco o fuga* chiamata anche "reazione da stress acuta" è stata descritta da Walter Cannon nel 1920. Secondo questa teoria, gli animali compreso l'uomo, reagiscono alle minacce con una scarica generale del sistema nervoso simpatico.

non essere stati in grado di farci rispettare (eccesso emanazione Hun), con la ripercussione del “rimuginamento” (eccesso emanazione Yi) che si manifesta in noi con un continuo “scervellamento” per non essere riusciti a esprimere la nostra opinione. Così facendo l’emanazione Zhi si trova sconnessa, perché invece di sostenere l’uscita fisiologica di questo “boccone”, si trova ad “ingoiarlo” contro la sua volontà; il calo di Po (la tristezza) nascerà inevitabilmente dal non aver portato all’esternazione quel pensiero (o sentimento) e traducendolo così in un “*Qi cattivo*”. Il *Qi*, secondo il sapere taoista, è la forma di nutrimento più pura e fondamentale che possiamo anche autoprodurre, ma nel caso specifico citato in precedenza, si tradurrà in un inconscio biofeedback generato da un giudizio di disprezzo nei confronti di noi stessi. La continua attivazione di questi meccanismi in risposta ai sistemi difensivi che adottiamo sarà quindi quel sentimento che identifichiamo col nome di *rancore*. Se si volesse osservare la questione da una prospettiva differente si dovrà prestare maggiore osservazione all’emanazione Zhi. In base alle conoscenze che abbiamo, Zhi e Yi fanno parte dell’aspetto *Xin* e altro non sono che alcuni degli aspetti dello Shen che risiede nel corpo; se ci concentriamo sull’aspetto *Xin* (Mente-Cuore) notiamo che esiste un nesso col quarto chakra. Dopo che il bambino esce dalla fase centrata su di sé rappresentata dai tre chakra inferiori, entra nella *relazione d’amore* attraverso il quarto chakra, iniziando così la propria transizione dal concetto di onnipotenza alla presa di coscienza della realtà. Come abbiamo già detto, il quarto chakra è ciò che ci fa entrare nel mondo della *relazione*, l’aspetto anteriore parla del come la persona si confronta con l’amore per sé e gli altri, mentre quello posteriore ci parla di un aspetto connesso alla visione che si ha della vita in relazione alla volontà di amare se stessi. Tornando all’aspetto cinese Mente-Cuore (*Xin*): l’emanazione Zhi è simbiotica all’aspetto posteriore del quarto chakra, il quale si lega alla volontà di sopravvivere e cioè di rimanere sani (vivi) rispecchiando così la *relazione* con noi stessi; mentre l’aspetto anteriore del quarto chakra (Shen del Cuore o aspetto *Xin*) ci porta verso la comunione con l’altro, è quello che noi coltiveremo attraverso ciò che considereremo come *esperienziale* (l’Essenza del Cielo Posteriore). Questi due aspetti entrano in relazione tra di loro grazie l’emanazione Yi di *Xin*, la quale si occupa della “gestione” delle capacità intellettive e/o emozionali degli aspetti relativi al complesso Mente-Cuore nel rapporto Corpo-Mente. Se vogliamo, il *Complesso Cuore-Mente* è il *centro* che consente lo sviluppo e l’utilizzo potenziale della capacità di mutamento, trasformazione e di *auto-guarigione*. Quando noi attiviamo i meccanismi autodifensivi di *negazione* e di *controllo*, li attiviamo inevitabilmente anche a livello biochimico. Usando i neuropeptidi come traccia, il nostro complesso corpo/mente recupera o reprime emozioni e comportamenti. Il dottor Eric Kandell e i suoi collaboratori appartenenti all’ordine dei medici e dei chirurghi dell’università di Columbia, hanno dimostrato che il cambiamento biochimico avvenuto a livello di recettore è la base molecolare della

memoria (*Jing di reni*). Quando un recettore è inondato da un legante modifica la membrana cellulare in modo tale che la possibilità che un impulso elettrico attraversi la membrana in cui risiede il recettore venga facilitata o inibita, influenzando da allora la scelta dei circuiti neurali che verranno usati. La scelta tra ciò che diventa un pensiero emergente a livello di coscienza e ciò che resta uno schema di pensiero “non digerito”, sepolto in profondità nel corpo, viene mediata fisiologicamente dal *legamento peptidico*. Dire di fatto che il ricordo sia codificato o immagazzinato a livello di *legamento peptidico* significa dire che i processi della memoria sono regolati da emozioni e inconsci, anche se, come altri processi mediati dall’azione dei peptidi, possono talvolta diventare coscienti. Queste scoperte sono importanti per valutare come i ricordi siano immagazzinati non soltanto nel cervello, ma in una rete psicosomatica che si estende a tutto il corpo, in particolare nei recettori onnipresenti fra i nervi e i fasci di cellule chiamati gangli, che sono distribuiti non solo nel midollo spinale e nelle sue vicinanze, in sovrapposizione alle aree deputate ai chakra, ma lungo tutti i percorsi che conducono agli organi interni e alla superficie stessa della nostra pelle. Sarà così che i recettori presenti in queste aree perpetueranno uno stato di condizionamento basato dalle *informazioni* vissute durante la nostra vita, come del resto ci conferma la teoria matematica di Feynman.

Radicare in noi il dogma che il rancore sia un sentimento brutto da provare non aiuta a risolvere la questione, perché si continuerebbe a negare il cosa ciò provocherebbe in noi. Nell’istante in cui celiamo a noi stessi, e agli altri, l’emozione negata (o ricordo) che abbiamo definito in precedenza come “segreto” nasce in noi la paura di non voler essere “scoperti”, perché ciò destabilizzerebbe la nostra *immagine corporale*, quello che noi pensiamo di noi stessi, o per meglio dire, il *giudizio* che usiamo verso di noi. Inconsciamente, in risposta difensiva, avverrà la continua attivazione del meccanismo di *negazione*, in modo da celare a noi stessi quel doloroso ricordo che ci consumerà, ugualmente, lentamente e cronicamente, sentendocene dipendenti. È Il sentirci “impuri” che ci fa avvertire questo strano senso di timore del giudizio altrui, è un bisogno arcaico che ci portiamo appresso da tutta la vita: se il giudizio dell’altro nei nostri confronti è negativo, significa che dobbiamo aspettarci qualcosa di brutto da parte sua (*memoria dipendente dallo stato*). Quindi neghiamo, in questo modo si crederà maggiormente alla sua inesistenza e più lavorerà a livello inconscio e in profondità. Anche se noi non avremo memoria cosciente di questo *segreto* (o trauma o incubo o dolore o sofferenza), lui esisterà fissato in una sorta di ricordo molecolare (*legamento peptidico*), dove lavorerà fisiologicamente a livello inconscio innescando determinati meccanismi in risposta a precisi stimoli. Un esempio può essere quando rispondiamo “attaccando” l’altro dopo averci fatto un’osservazione poco gradita in merito ad un nostro comportamento: adottando il meccanismo della *negazione*, noi stiamo inconsciamente attribuendo a quel segreto (o dolore) un

valore soggettivo generato dall'esperienza che abbiamo vissuto. È sempre il valore che gli attribuiamo a fissare il grado di dolore di quel determinato segreto. Questa stima avviene nel PAG, che oltre a determinare la soglia di sopportazione del dolore fisico, si occupa anche della gestione di quello che noi consideriamo come dolore emozionale, il quale presenta un'altissima concentrazione di recettori degli oppiacei. Io suppongo che per mantenere attivo lo stato difensivo della negazione, il nostro organismo dia il via ad una produzione massiccia di endorfine, in modo da poter mantenere alterato lo stato di coscienza legato a quel preciso ricordo di dolore. Come il tossicodipendente abusa degli stupefacenti per alterare la sua percezione o per meglio dire, per "svuotare la testa" da pensieri ed immagini ricorrenti che lo inducono ad uno stato di sofferenza, così il nostro organismo risponde con le endorfine per compensare la sofferenza fisico-emotiva legata ad un preciso stato di dolore. È in questo processo che si manifesta a livello organico l'Essenza Jing del Cielo Posteriore descritta in precedenza e legata all'apprendimento adattativo, dove l' "esperienza" che lo Shen compirà attraverso l'aspetto Xin (Mente-Cure) diviene poi la "memoria" Jing del Cielo Posteriore, che si manifesterà nella comunicazione dell'asse Cuore-Reni. Il rilascio di endorfine a causa della *negazione* compensa sì l'effetto del dolore per incoraggiare l'individuo malgrado le esperienze vissute, ma crea anche una sorta di "*dipendenza*" che viene fissata nella "memoria" come negativa, offrendo così una percezione distorta della realtà, un interiorizzato che ci dirà che sarà necessario soffrire per ottenere piacere. Un bambino piccolo è un essere aperto, privo di armature, totalmente dipendente dalla persone che si prendono cura di lui. A questo stadio il bambino è un canale d'amore privo di inibizioni per coloro che lo accudiscono. La sua prima comprensione dell'amore proviene dal soddisfacimento delle sue necessità di sopravvivenza e di dipendenza (che ci si prenda cura di lui, che venga sorvegliato e che sia al sicuro). Quando può rispecchiarsi e viene accudito, cioè quando la sua autonomia viene supportata, significa che è amato. Se tutto è andato bene, quando il bambino ha raggiunto lo stadio del quarto chakra, sono state gettate delle nuove fondamenta per l'amore dipendente. Per il bambino i genitori sono coloro a cui si rivolge per le proprie necessità personali e che lo aiutano a comprendere il complesso mondo che lo circonda. Spezza letteralmente il cuore quando la fiducia e l'amore che un bambino prova per chi lo accudisce vengono usati contro di lui. Nelle relazioni adulte esiste la scelta (percepita o no) di alzarci e andarcene quando qualcuno ci maltratta (la reazione di lotta-fuga), un bambino non ha questa scelta perché, dal suo punto di vista percettivo, lui vive in un contesto protetto. A un bambino non è data nemmeno la scelta di non amare. L'effetto di questo maltrattamento, nonché abuso, si verifica contemporaneamente a tre livelli:

- L'*esperienza* dell'abuso, che può creare dei traumi che alterano il naturale sviluppo del corpo e della psiche.

- L'*interpretazione* dell'abuso, che in genere viene attribuita alla nostra *incapacità*, in quanto opposta a quella dei nostri genitori.
- La *fusion*e dell'abuso con l'amore, in cui le due cose vengono messe in relazione l'una con l'altra, collegate inseparabilmente. Questo collegamento perpetua l'abuso nelle relazioni adulte.

Tutte le forme di abuso infantile sono, di fatto, travestimenti dell'amore, sono travestimenti perché non sono una totale mancanza di amore sano, ma il frutto di imprinting generazionale. Quanti bambini sono stati maltrattati e abusati, molestati sessualmente, puniti severamente oppure soffocati e dominati, sentendosi dire "*lo faccio perché ti voglio bene*". I travestimenti dell'amore si verificano quando l'elemento più necessario della vita, l'amore, è deformato e strappato, sottratto e usato come mezzo di controllo. Senza sapere qual sia l'aspetto sano dell'amore, ci sarà difficile crearlo nella nostra vita e ci attaccheremo quindi a delle semplici parvenze, sacrificandoci e fuggendolo quando invece lo incontriamo. Per esempio, se di un bambino ci si prende cura in superficie, ma non viene toccato o non gli viene prestata particolare attenzione, anche il suo amore per gli altri sarà superficiale. La sofferenza per la mancanza di contatto è fisica: il bambino soffre emotivamente per un senso di vergogna e psicologicamente per un concetto distorto d'amore, arrivando addirittura a mettere in discussione il valore della sua esistenza. Se un bambino viene ignorato o fatto vergognare, proprio dalle persone che sono più importanti nella sua vita, egli interiorizzerà quella distorsione nella relazione con se stesso, la sua voce interna farà da *giudice* e lo terrà in uno stato di ulteriore svalutazione, perpetuando il circolo vizioso. Qualunque forma di abuso avrà un impatto a questi tre livelli: il *processo evolutivo*, l'*autostima* (l'amore per sé stessi) e la *relazione con gli altri*. Tutti gli abusi traumatizzano il chakra del cuore, lo Shen, perché tradiscono l'amore. Secondo gli antichi cinesi l'aspetto dello stato Shen che verrà "tradito" prenderà il nome di Jing del Cielo Posteriore, portando in sé il retaggio dell'esperienze vissute attraverso le proprie memorie, nonché tutti i condizionamenti subiti durante la nostra infanzia. Questi condizionamenti sono il risultato dall'azione perpetua dei nostri sistemi difensivi in risposta a determinati eventi o situazioni vissuti durante la nostra infanzia, i quali sono i responsabili del processo che viene definito come "*stati dissociati di apprendimento*".

L'energia Jing del Cielo Anteriore, invece, quella deputata al retaggio *auto-conservativo-istintuale ereditato*, si manifesta attraverso il meccanismo di *controllo*. Lo si può definire meglio con la *reazione di lotta-fuga* di Cannon: come spiegato precedentemente, il *controllo* si innesca contemporaneamente alla *negazione* dirottando così "l'attenzione" su altro, in modo da preservare l'apparente integrità della persona. Indipendentemente che sia un processo conscio o inconscio,

l'organismo coordinerà la risposta per eseguire l'azione richiesta dal meccanismo di *controllo*, attivando il rilascio di una secrezione psico-indotta di ormoni peptidici catabolizzanti da parte delle ghiandole surrenali in risposta a stimoli ipotalamo-ipofisari. L'azione di controllo generata dall'utilizzo del meccanismo della negazione e dal rilascio ormonale delle surreni porta inevitabilmente ad uno stress cronico inconscio. Più è doloroso ciò che si cerca di nascondere a noi stessi e più sarà continuativa la risposta delle surrenali che rilasceranno *cortisolo* e *aldosterone* (*ormoni peptidici*) i quali metteranno in moto tutti quegli aspetti auto-conservativi che mantengono l'individuo in uno stato di allerta, come se a livello inconscio venisse attivato una sorta di software mandato in loop. Questo processo biochimico è l'azione molecolare che il nostro organismo adotta in risposta allo stress e credo che, oggi, sia ampiamente dimostrato il quanto lo stress possa danneggiare il nostro corpo e tutti i suoi processi metabolici, portando anche all'insorgere di patologie molto serie. Questi meccanismi difensivi che in psicologia sono largamente riconosciuti possiedono una base biochimica ben precisa che si manifesta in tutta la nostra rete psicosomatica, perché queste informazioni vengono imbrigliate e conservate all'interno del legame peptide-recettore, quindi esserne consci può determinare un enorme beneficio *psicofisicoemotivo* dell'individuo. Così, anche per noi come è per la scienza, la misurazione determina cosa è reale oppure no, applichiamo questo processo in modo inconscio tutte le volte che mettiamo in moto determinati processi in risposta a specifici stimoli. Misuriamo inconsciamente ciò che viviamo e lo cataloghiamo attraverso una stima che determina il *giudizio* (l'idea) che abbiamo di noi o per meglio dire, la nostra *immagine corporea*. Secondo Peter Slade<sup>42</sup>, l'immagine corporea è costituita da diverse componenti:

- *Percettiva*, ad esempio, come la persona visualizza la taglia e la forma del proprio corpo
- *Attitudinale*, quello che la persona pensa e conosce del proprio corpo
- *Affettiva*, i sentimenti che la persona nutre verso il proprio corpo
- *Comportamentale*, riguardante ad esempio, l'alimentazione e l'attività fisica

Quindi l'*immagine corporea* riguarda la persona nella sua globalità, e i suoi effetti possono essere rilevanti e complessi. Quando siamo neonati la percezione che abbiamo del nostro corpo è rappresentata principalmente dalla nostra *propriocezione*, ossia dal sentire il proprio corpo attraverso la contrazione dei muscoli o, dalla sensibilità viscerale, oppure dal senso di equilibrio, dove il tutto avviene anche senza l'ausilio della vista. Il bambino inizialmente non fa distinzione fra sé ed il mondo che lo circonda, questo è un lungo processo che avviene a tappe e che comprende

---

<sup>42</sup> Psicologo pioniere della drammaterapia.

non solo la distinzione fra sé ed il mondo esterno ma anche l'integrazione delle parti del proprio corpo in un'unica unità. La percezione della realtà che possiede un bambino non è pari alla percezione della realtà che possiede un adulto e credo che per comprendere ciò non sia necessaria alcuna ricerca scientifica. Un genitore può interpretare i bisogni di un figlio solamente grazie a ciò che lui ha vissuto in prima persona, sulla sua pelle, rispondendo così nel modo che per il genitore è considerato come più *appropriato*. L'*appropriato* però, molto spesso, non risponde al vero bisogno del bambino che andrà a sostituire con un "posticcio" (*falso sé*) quello che per lui invece sarebbe dovuto essere naturale, se non addirittura vitale. Quindi questa immagine corporea, il falso sé, è il risultato di anni di condizionamenti ricevuti, in cui al bambino viene indotto uno "*stato sensitivo*" che non ha nulla a che vedere con la propria percezione sensoriale della realtà, e di conseguenza con la formazione della propria identità. Il bambino in risposta alle verità genitoriali trascurerà il suo *sé* attraverso la continua applicazione dei processi autodifensivi e il suo unico scopo sarà quello di essere considerato *degnò d'amore* agli occhi del genitore e degli altri, in modo da poter essere accettato, quindi accudito e garantendosi così la propria sopravvivenza. L'immatura percezione della realtà di un bambino può creare seri danni durante lo sviluppo psico-fisico-emotivo dell'adulto futuro, distorcendo così la convinzione di ciò che è realmente *sano* o *appropriato* per sé stesso con l'interiorizzazione di stati dissociati di apprendimento. Il frutto di questi meccanismi viene "immagazzinato" a livello del subconscio, dove lavorerà in modo autonomo all'insaputa della ragione, come se fosse un programma in costante esecuzione. Questi meccanismi operano anche quando, leggendo queste righe, stenti col riconoscerli, perché l'ego ha l'arduo e scomodo compito di proteggerci non soltanto dagli altri, ma soprattutto da noi stessi. L'ego è il prodotto di questi automatismi, che come per l'Essenza Jing per i cinesi, opera in modo *auto-protettivo* nonché *auto-conservativo* è il confine che separa quello che vogliamo essere da quello che invece siamo. Ci protegge da ciò che non vogliamo accettare di noi stessi o, per meglio dire, da ciò che ci farebbe mettere in discussione, in quanto il compito dell'ego è quello di mantenere un equilibrio nel preservamento dell'identità dell'individuo. È il confine che divide l'Io dall'Ombra e il problema si manifesta quando l'Io non è stato definito correttamente in base alla propria percezione emozionale o *somatosensoriale*. Quando ad un bambino non viene insegnata la capacità nel prestare attenzione alle proprie emozioni, inevitabilmente si troverà in difficoltà nel comprendere che tipo di persona è, pertanto risulterà complesso comprendere chi lui sia: se il frutto di ciò che hanno detto mamma e papà (o chi ne fa le veci) o se invece sarà se stesso. Fin tanto che si rimane in questa condizione lo stato dello Shen ristagnerà bloccato nell'aspetto Jing e a causa di un principio universale al quale tutti noi sottostiamo, cioè la legge di compensazione, creerà un deficit energetico in un'altra parte del corpo. Come dicevo, se il Jing si oppone al volere dello Shen, automaticamente l'aspetto Xin

(Cuore-Mente) non troverà modo di aprirsi alle nuove esperienze, e quindi di conoscere i propri personali confini in funzione al proprio grado di sensibilità. In parole più semplici: l'individuo non sarà in grado di riconoscere se stesso. Nella visione atemporale del *continuum piacere/dolore* i due si alternano e compensano l'assenza dell'altro e quando questo *continuum* viene distorto, automaticamente non si comprende più se facciamo un qualcosa per il piacere di farlo o semplicemente perché va fatto. Da questa distorsione nascono le dipendenze nelle relazioni che viviamo, le quali non ci portano incontro al *piacere*, ma bensì al *dolore*, cioè all'incontro con quelle parti di noi che disprezziamo a causa dei condizionamenti ricevuti. Perché l'imprinting infantile premia quello che fa piacere a mamma e papà, non quello che potrebbe far piacere al bambino; si fissa così nella memoria emozionale del bambino l'*informazione* legata al piacere dei genitori come *corretta* e sconsacrando la propria etichettandola come *sbagliata*. Tanto l'amore ci può far sentire integrati, quanto la sua mancanza ci può far sentire disintegrati: senza l'amore che ci tiene uniti insieme a noi, ci separiamo dalle parti di noi stessi che allontanano l'amore, rifiutiamo le parti bisognose, le parti arrabbiate, le parti brutte e in questo modo non siamo più integri. Si può sperimentare questo concetto ogni volta che, a livello personale, i nostri genitori approvano o disapprovano certe nostre scelte: in quelle situazioni emerge il bisogno del *bambino* di essere riconosciuto agli occhi dei genitori, in modo da sentirsi amato, integrato, accettato e quindi vivo. Harville Hendrix, psicoterapeuta statunitense, definisce *imago* la relazione interiorizzata con nostro padre e con nostra madre. L'*imago* è un'immagine composita delle persone che ci hanno più profondamente influenzato nelle fasi iniziali della nostra vita. Questa immagine non viene formata dalla mente conscia, ma è come una "sagoma" tracciata nel nostro sistema nervoso da anni di costante interazione con la nostra famiglia, la quale programma le nostre reazioni, difese, comportamenti ed interpretazione degli eventi, il tutto in risposta a meccanismi neurofisiologici tipo quello del "*specchio-neurone*", che pare svolgere un ruolo fondamentale nella comprensione e nell'imitazione dell'altrui azione. Queste distorsioni divengono così parte della nostra armatura caratteriale, del nostro ego, parte della nostra personalità. Il nostro rapporto con le forze archetipiche interiorizzate definisce il rapporto col nostro mondo interiore ed esteriore attraverso le relazioni che andremo ad instaurare. Le parti non integrate di noi stessi, quelle che abbiamo *scisso* da noi creando un'*identificazione proiettiva*, cercheranno dei legami altrove, così come da bebè proiettavamo su nostra madre i nostri bisogni in modo da "controllarla", automaticamente faremo lo stesso col nostro partner. Le nostre relazioni attuali forniscono sempre il terreno formativo di questo processo. È la prova del nove della nostra crescita, perché chi meglio del nostro partner intimo conosce le nostre speranze e le nostre paure, i nostri punti di forza e quelli di debolezza. Chi meglio del nostro partner sostiene l'urto delle nostre aspettative e rabbie, delle nostre proiezioni e

manipolazioni, offrendoci inconsapevolmente la possibilità di *specchiarci* in lui in modo da migliorare noi stessi, in quanto i nostri vari “brandelli” cercano sempre legami permanenti. Per esempio, il bambino vergognoso cercherà qualcuno di irascibile, offrendosi così l’opportunità di recuperare questo suo aspetto perduto. Sfortunatamente i modelli di tali legami non sono sempre piacevoli possiamo venire intrappolati e oppressi, perdendo la freschezza di vedere il nostro partner come veramente è, e invece vediamo solamente il genitore critico, il bambino bisognoso o gli aspetti della sua personalità che ci rifiutano, perché questi saranno i medesimi aspetti che rifiutiamo di noi stessi. Il solo modo di spezzare questi modelli è quello di acquisire coscienza di queste relazioni all’interno di noi – di ascoltare, scoprire e onorare i molti aspetti della nostra interiore complessità. Più non riusciremo ad integrare ed ad accettare questi nostri reconditi aspetti, più ciò si manifesterà sia nel rapporto col nostro partner sia nel rapporto con noi stessi. L’immaginario che può contraddistinguere un rapporto di coppia conflittuale credo sia ipotizzabile da parte di tutti, la manifestazione che invece può avere un conflitto interiore (o interiorizzato) offre una prospettiva del tutto inaspettata, e ciò potrebbe anche condurre alla malattia.

Abbiamo visto in che modo agiscono i peptidi e i loro recettori per orchestrare numerosi processi chiave del corpo, collegando comportamento e biologia per ottenere un perfetto funzionamento dell’organismo, occupandosi della mediazione sensoriale e andando così a fissare al loro interno l’informazione legata ad una precisa situazione, la quale può essere cronicizzata a causa degli stati dissociati di apprendimento che ne derivano. A questo punto, prenderemo in oggetto la ricerca di J. Edwin Blalock<sup>43</sup> e il ruolo svolto dal sistema immunitario che costituisce un anello essenziale nel ciclo completo della biochimica delle emozioni. Per fare ciò riprendiamo il sistema endocrino, anche se storicamente è sempre stato studiato in modo del tutto estraneo dal cervello, sul piano concettuale somiglia al sistema nervoso. Si potrebbe dire che il cervello è come un grosso “sacchetto di ormoni”. Tanto le ghiandole quanto le cellule cerebrali sono in grado di secernere sacche di succhi peptidici, i quali poi legano con recettori specifici che consentono loro di agire anche in siti lontani da quello in cui i succhi sono stati secreti. È quella che gli endocrinologi definiscono “azione a distanza”. Da questo punto di vista, in effetti, l’endocrinologia e la neuroscienza esplorano due aspetti dello stesso processo. Ora voglio illustrarvi come il sistema immunitario faccia parte della stessa rete alla quale appartengono tanto il sistema endocrino quanto il sistema nervoso, anche se la maggior parte degli endocrinologi continua a considerare il proprio settore di studi autonomo e distinto dagli altri. Il sistema immunitario comprende la *milza*, il *midollo osseo*, i *linfonodi* e vari tipi di *globuli bianchi*, alcuni dei quali circolano in tutto il corpo,

---

<sup>43</sup> Il Dr. Blalock è riconosciuto a livello internazionale per le sue ricerche sulla neuroimmunologia, sulla progettazione razionale dei farmaci e sul ruolo dell’infiammazione nelle patologie polmonari croniche.

mentre altri risiedono in vari tessuti dell'organismo, fra cui l'epidermide. Il suo scopo generale consiste nel difendere l'organismo dagli invasori patogeni che ne minacciano la salute e nel riparare i danni da essi prodotti. Per farlo, *il sistema immunitario deve definire i confini dell'organismo*, operando una cernita fra quello che è sé e quello che è altro da sé, distinguendo ciò che fa parte dell'organismo e richiede delle riparazioni, da quello che invece fa parte di un tumore e dev'essere eliminato. Il sistema immunitario, dagli antichi yogi, viene legato al quarto chakra, insieme alla circolazione sanguigna, al timo, al cuore, al sistema respiratorio inferiore e alla zona muscolare e articolare del petto. Una proprietà essenziale del sistema immunitario è che le sue cellule sono mobili, a differenza delle cellule cerebrali, che per la maggior parte non si spostano, quelle del sistema immunitario svolgono il loro compito viaggiando per tutto l'organismo e dirigendosi dovunque ci sia bisogno di loro, per organizzare le difese o riparare i danni. Per esempio, alcuni globuli bianchi noti sotto il nome di monociti (mentre negli stadi successivi di crescita sono definiti macrofagi) il cui compito è ingerire gli organismi estranei presenti nel sangue, hanno origine nel midollo osseo, da cui si allontanano per trasferirsi nelle vene e nelle arterie, decidendo dove andare in base alle sollecitazioni chimiche ricevute. I monociti e altri globuli bianchi, come i linfociti, si spostano nel sangue e a un certo punto arrivano a distanza di “fiuto” da un certo neuropeptide: poiché queste cellule hanno sulla propria superficie dei recettori specifici per quel particolare neuropeptide cominciano letteralmente a strisciare verso di esso, effettuando la *chemiotassi*<sup>44</sup> (questa azione è molto ben documentata, ed esistono metodi eccellenti per studiarla in laboratorio). Ora, i monociti non sono responsabili soltanto del riconoscimento e della digestione dei corpi estranei, ma anche della cicatrizzazione delle ferite e dei meccanismi di riparazione dei tessuti. Per esempio, esistono enzimi che producono e degradano il collagene, un importante materiale strutturale di cui è fatto il tessuto stesso del corpo. Quelle di cui stiamo parlando, quindi, sono cellule con funzioni essenziali ai fini della salute e della guarigione. Una delle scoperte rivoluzionarie che fecero Michael Ruff e la Pert fu che tutti i recettori dei neuropeptidi che si trovavano nel cervello erano presenti anche sulla superficie dei monociti umani. Questi presentano recettori per gli oppiacei, la fenciclidina (*PCP*) e altri peptidi come la bombesina, e dunque pare proprio che i peptidi capaci di influenzare le emozioni controllino anche lo spostamento e la migrazione dei monociti essenziali per la salute generale dell'organismo. Comunicano con gli altri linfociti, chiamati cellule B e cellule T, interagendo grazie a peptidi che si chiamano *citochine*, *linfocine*, *chemochine* e *interleuchine*, e grazie ai loro recettori, consentendo così al sistema immunitario di sferrare un attacco ben coordinato contro la malattia. L'azione si svolge più o meno così: una cellula che lavora a difesa della salute, come i monociti, circola nel sangue finché non

---

<sup>44</sup> La capacità delle cellule, compresi i batteri ed altri organismi unicellulari, di dirigersi verso uno stimolo chimico.

viene agganciata dall'attrazione chimica di un peptide, per esempio un'endorfina, l'oppiaceo endogeno dell'organismo. A questo punto, può legare con quell'oppiaceo perché è dotata del recettore per farlo. Tuttavia le cellule immunitarie non presentano sulla superficie soltanto dei recettori per i vari neuropeptidi. Com'è stato dimostrato dalla rivoluzionaria ricerca svolta all'inizio degli anni Ottanta da Blalock nell'università del Texas, e come hanno confermato gli esperimenti condotti da Michael Ruff, Candace Pert, Sharon e Larry Wahi e molti altri ricercatori, le cellule immunitarie svolgono anch'esse il compito di produrre, immagazzinare e secernere neuropeptidi. In altri termini, le cellule immunitarie producono le stesse sostanze chimiche responsabili di controllare "l'umore" a livello cerebrale, come ad esempio le endorfine. Quindi le cellule immunitarie non solo controllano l'integrità dei tessuti del corpo, ma producono anche sostanze informative capaci di regolare l'umore o le emozioni: questo è un ennesimo esempio di comunicazione biunivoca fra cervello e corpo. Un'idea di questo genere appare tanto assurda ai neuroscienziati e agli immunologi da indurre molti a sostenere tuttora, come faceva l'editoriale di Nature del 1982 in cui Blalock veniva "scomunicato", *che il solo fatto che queste molecole per la comunicazione esistano non significa che siano usate davvero per comunicare...* Dopo tutto, la maggior parte della letteratura scientifica è basata sull'idea di un'impenetrabile - barriera sangue-cervello (BBB)- la cui esistenza era stata "dimostrata" dagli esperimenti compiuti all'inizio del secolo scorso, in cui enormi molecole di tintura iniettate nel corpo non erano riuscite a raggiungere il cervello, e in effetti, è vero che alcune sostanze vengono assorbite dal cervello con lentezza, sempre ammesso che lo siano. Comunque, prove recentissime indicano vari modi in cui *citochine, chemochine, linfocine, interleuchine* e altri *immunopeptidi* possono superare la barriera. Un percorso d'accesso ben documentato prevede la possibilità di legare con i recettori sulla superficie del cervello, in modo tale da modificare la permeabilità delle membrane superficiali del cervello. Di lì possono emettere un segnale che viene captato da altri peptidi e recettori situati in profondità nel cervello. Per rispondere allo scopo di queste comunicazioni, diamo un'occhiata a un esempio di neuropeptide che possiede recettori in vari sistemi diversi dell'organismo, non soltanto il cervello e il sistema immunitario ma anche l'apparato gastrointestinale. Prendiamo la CCK o colecistochinina, un neuropeptide che regola il senso di fame e di sazietà, scoperto e studiato dai chimici che indagavano sulla sua azione nell'intestino e che ne ricostruirono in seguito la formula. È una sostanza anti-oppioide di produzione endogena che, oltre ai processi metabolici, partecipa alla neurobiologia dell'ansia, della depressione, della psicosi, della cognizione e della nocicezione. Se qualcuno vi somministrasse qualche dose di colecistochinina, voi non provereste il desiderio di mangiare, per quanto lontano nel tempo possa essere stato l'ultimo pasto. Solo di recente si è riusciti a dimostrare che anche nel cervello e nella milza (che si può definire il "cervello" del sistema

immunitario) sono presenti i recettori della CCK. Quindi cervello, stomaco, pancreas, colecisti, intestino tenue e sistema immunitario sono tutti integrati tra loro dall'azione della colecistochinina. Esistono nervi contenenti CCK in tutto l'apparato digerente: dentro, intorno alla cistifellea e prevalentemente dalla porzione prossimale dell'intestino tenue (pirolo, duodeno e digiuno). Dopo un pasto, mentre il contenuto di grassi del cibo si sposta attraverso l'apparato digerente verso la cistifellea, si prova una sensazione di soddisfazione, un sentimento di sazietà, e questo avviene grazie al segnale che la CCK invia al cervello attraverso il nervo vago. Inoltre la colecistochinina segnala alla cistifellea e al pancreas che è il momento di mettersi al lavoro sui grassi contenuti nel pasto il che esalta la sensazione di sazietà. Non sarebbe certo una buona idea attivare il sistema immunitario durante il pasto, quando il cibo non è ancora digerito a meno che non si voglia ottenere il risultato che il sistema immunitario lanci un attacco contro il cibo stesso. Per questo motivo appare sensato che lo stesso sistema per cui la colecistochinina comunica al cervello una sensazione di sazietà e mette al lavoro la cistifellea, il pancreas e la peristalsi, segnali anche al sistema immunitario di rallentare l'attività attraverso la comunicazione tra *CCK-nervo vago-acetilcolina*. Circa la metà della produzione di enzimi totale del corpo viene utilizzata per la digestione. È noto infatti che il livello dei leucociti nel sangue si innalza dopo un pasto, ciò è dovuto al fatto che i leucociti sono ricchi di enzimi, in particolare di *amilasi*, ma anche di *proteasi* e *lipasi*, che utilizzano per svolgere la loro azione immunitaria. In sostanza è come se gli enzimi rilasciati dalle cellule immunitarie durante la digestione “attaccassero” i nutrienti in modo da scinderli per renderli biodisponibili ai processi metabolici, anziché svolgere la propria azione protettiva attraverso la cellula immunitaria. Se il vostro pasto è carente in *enzimi alimentari*, il vostro corpo li appropria da altri siti al fine di partecipare al processo digestivo. Stranamente, il corpo durante questo processo pone una maggiore priorità sulla digestione che sulla salute generale, esponendo temporaneamente l'organismo agli invasori esterni. Come abbiamo visto, i neuropeptidi e i loro recettori sono in costante comunicazione con il sistema immunitario, il meccanismo attraverso il quale si creano la salute e la malattia. Uno dei modi che ora conosciamo attraverso il quale il sistema immunitario influisce sulla nostra salute è la formazione di placche sulle pareti delle arterie: le cellule immunitarie secernono peptidi capaci di aumentare o diminuire la formazione di placche nei vasi sanguigni coronarici, che costituiscono un fattore chiave negli attacchi cardiaci. Per quanto siamo all'oscuro del ruolo che le emozioni giocano in tutto questo, le prove epidemiologiche suggeriscono che un nesso esiste. Ad esempio è ben documentato il fatto che il numero di coloro che vengono colpiti da infarto il lunedì mattina (quando si torna al lavoro) è più alto che in qualsiasi altro giorno della settimana, e che il numero dei decessi raggiunge il massimo nei giorni successivi al Natale per

i cristiani e al Capodanno cinese per i cinesi<sup>45</sup>. Dal momento che, per un verso o per l'altro, sono tutti giorni ad alta valenza emotiva, appare evidente che le emozioni sono collegate in qualche modo allo stato di salute del cuore, aspetto emozionale che viene sostenuto anche dalla MTC. Un altro nesso possibile con il sistema immunitario riguarda i virus, che sfruttano gli stessi recettori dei neuropeptidi per entrare in una cellula: a seconda della quantità di peptide naturale che si trova intorno a un particolare recettore ed è disponibile a legare, il virus che si adatta a quel recettore troverà più facile o più difficile penetrare nella cellula. Poiché le molecole dell'emozione sono coinvolte nel processo di penetrazione del virus nella cellula, sembra logico presumere che lo stato delle nostre emozioni influirà sulle nostre probabilità di soccombere o no all'infezione virale. Questo potrebbe spiegare come mai una persona può ammalarsi in forma più grave di un'altra, pur essendo esposta alla stessa dose di virus. Un esempio personale: io non mi ammalo mai quando sto per andare in vacanza. Viaggiare è una cosa meravigliosa e produce un strano effetto sugli esseri umani: quando gli aerei, i treni o le navi sono in movimento, è come se la vita di tutti i giorni sparisse, tutti sono pieni di gioia, diventano le persone che sono veramente o quelle che avrebbero potuto essere, si sentono liberi e quindi felici. È possibile che una condizione di buon umore, di forte aspettativa e speranza di una possibilità o di un'avventura eccitante, possa proteggere nei confronti di certi virus. Una spiegazione plausibile del funzionamento di questo meccanismo è che il *rheovirus*, di cui è stata provata la responsabilità nell'insorgere del raffreddore virale, utilizza lo stesso recettore della *norepinefrina*, una sostanza informazionale che, secondo le più accreditate teorie psicofarmacologiche, verrebbe secreta in coincidenza con uno stato d'animo felice. Probabilmente accade che, quando siamo felici, il *rheovirus* non può entrare nella cellula perché la *norepinefrina* blocca tutti i potenziali recettori del virus. Nel corso dei secoli si è prestata molta attenzione all'influenza dei processi mentali ed emotivi sulla salute e sulla malattia. Aristotele fu uno dei primi a suggerire il nesso fra *umore e salute*: a lui si attribuisce l'affermazione: «*Anima e corpo, a mio parere, reagiscono l'una all'altro in modo simpatetico*». Tuttavia soltanto dal principio del ventesimo secolo, i ricercatori hanno a disposizione strumenti abbastanza efficaci per individuare i punti di collegamento e dimostrare che uno di questi, il sistema immunitario, può essere addestrato. Negli anni Venti e Trenta, alcuni scienziati russi, all'avanguardia della ricerca in questo campo, dimostrarono che il condizionamento classico, di stampo pavloviano, poteva annullare o al contrario potenziare la reazione immunitaria. Lavorando su porcellini d'India e conigli, per esempio, abbinarono segnali come uno squillo di tromba a iniezioni di batteri destinate a stimolare il sistema immunitario. Dopo ripetuti esperimenti, gli animali “imparavano” ad attivare il proprio sistema immunitario senza lo stimolo delle iniezioni di batteri, ogni volta che udivano il

---

<sup>45</sup> Molecole di emozioni; Candace B. Pert, Tea Edizioni 1997, pg.226

suono della tromba. Negli anni Settanta lo psicologo Robert Ader, della facoltà di medicina dell'università di Rochester e il suo collega Nicholas Cohen, compirono una serie di esperimenti rivoluzionari sui punti di comunicazione fra il cervello e il sistema immunitario, addestrando delle cavie ad associare determinati stimoli con un evento, proprio come Pavlov addestrava i suoi cani ad associare lo squillo di un campanello con l'avvicinarsi del cibo. Negli studi di Ader e Cohen, alle cavie veniva somministrato un immunosoppressore al quale era stato conferito il gusto dolce della saccarina. Alla fine, le cavie erano condizionate a tal punto dagli effetti di questa sostanza che il solo gusto della saccarina, anche senza farmaco, provocava una soppressione del sistema immunitario: l'ennesima dimostrazione che i messaggi mentali possono alterare la fisiologia. Ha dichiarato Eric Caine, presidente del Dipartimento di Psichiatria presso la University of Rochester Medical Center in riferimento a Robert Ader: *«Il suo lavoro ha implicazioni straordinarie, non solo per comprendere le risposte immunologiche allo stress e alla malattia, ma anche per apprezzare gli effetti potenziali fortissimi e positivi di ciò che tanti chiamano effetto placebo»*. Anche se questi studi hanno dimostrato che il sistema immunitario poteva essere condizionato a livello del subconscio, o del sistema nervoso autonomo, restava ancora da dimostrare che fosse possibile anche controllare in modo cosciente il sistema immunitario, ed è quello che ha fatto Howard Hall nel 1990. Negli esperimenti chiave da lui condotti all'università Case Western Reserve, nell'Ohio, Hall istruiva alcuni soggetti umani sul modo di adottare *“strategie cibernetiche”*. Il prefisso *ciber* deriva dal greco *kybernetes*, che significa *“colui che guida”*, o *“il timoniere”*, e in questo contesto si riferisce specificamente a pratiche di autoregolazione come il rilassamento e la visualizzazione guidata, l'autoipnosi, l'addestramento al biofeedback e il training autogeno. Utilizzando vari gruppi di controllo, Hall ha dimostrato che coloro che possedevano questa *preparazione ciberfisiologica* potevano utilizzare le tecniche indicate per aumentare in modo cosciente la densità dei globuli bianchi, misurabile con i test della saliva e del sangue. Fino a quel momento, esistevano soltanto rapporti aneddotici sull'associazione esistente fra l'ipnoterapia e i miglioramenti clinici riscontrati in casi di verruche e asma, entrambe affezioni che possono essere mediate da cambiamenti nel sistema immunitario a livello del subconscio. Tuttavia non esistevano misurazioni del cambiamento a livello cellulare, e nessuna ricerca che dimostrasse il potenziale di controllo cosciente. *Hall è stato il primo a dimostrare che i fattori psicologici, identificabili in un intervento cosciente, potevano influire direttamente sulla funzione cellulare nel sistema immunitario*. Se è possibile alterare il funzionamento del sistema immunitario con un intervento cosciente, che peso può avere questo ai fini del trattamento della malattia? L'idea che le emozioni siano legate alla malattia circola già da tempo. Negli anni Quaranta, Wilhelm Reich suggerì l'idea (a quel tempo considerata eretica) che il cancro sia un risultato dell'incapacità di esprimere le emozioni, in particolare di natura sessuale

(*Teoria dell'Orgone*<sup>46</sup>). Reich non solo fu messo in ridicolo dall'establishment medico e scientifico, ma fu addirittura oggetto di una persecuzione. Tant'è che fu l'ultimo nella storia del governo degli Stati Uniti d'America a subire un rogo ufficiale di libri: i suoi testi furono sequestrati per ordine della *Federal Drug Administration* e tutte le copie disponibili del suo lavoro furono date alle fiamme. Comunque le idee di Reich, per quanto eretiche, non perirono in quel rogo. Lo psicoanalista tedesco Claus Bahnsen, fra gli altri, ha proseguito in sordina quel filone di ricerca finché oggi i suoi risultati si sono rivelati congruenti con gran parte degli studi contemporanei di biologia. Più di recente, negli anni Ottanta, gli studi di Lydia Temoshok, una psicologa che a quel tempo lavorava all'università di San Francisco, hanno rivelato che i pazienti abituati a reprimere emozioni come la collera, ignorandone l'esistenza, mostravano una ripresa più lenta di coloro che erano abituati a esprimere le emozioni. Un altro tratto comune a questi pazienti era l'*autonegazione*, derivante dall'incapacità di percepire le proprie esigenze emotive. Viceversa, il sistema immunitario appariva più forte e la percentuale di tumori inferiore nelle persone che erano in contatto con le loro emozioni. È quindi possibile che l'ira o altre emozioni "negative" possano causare la malattia? Oltre agli studi recenti di vari ricercatori come David Spiegel, dell'università di Stanford, i quali hanno dimostrato in modo convincente come la capacità di esprimere emozioni, quali ira e dolore, possa aumentare le probabilità di sopravvivenza nei malati di cancro, ora disponiamo di un modello teorico in grado di spiegare come mai questo avvenga. Dato che l'espressione delle emozioni è sempre legata a un flusso specifico di peptidi nel corpo, la repressione cronica delle emozioni sfocia in un disturbo grave della rete psicosomatica. Gli antichi cinesi, per esempio, sostenevano che la distonia dell'asse Cuore-Reni portava ad un probabile e inevitabile aumento delle emanazioni Hun (l'ira) attraverso il flusso dei meridiani e influenzando così lo stato del fegato. Molti psicologi oggi interpretano la depressione come un'*ira repressa* e Freud, in modo molto significativo, l'ha definita *ira ridiretta contro se stessi*. Ora sappiamo qualcosa di come si presenta questo meccanismo a livello cellulare. Prendiamo il cancro, per esempio. È un fatto accertato che tutti noi, in qualsiasi momento, abbiamo un certo numero di minuscoli tumori cancerosi in via di sviluppo nel nostro corpo. La parte del sistema immunitario che è responsabile della distruzione di queste cellule devianti è composta da killer naturali, cellule che hanno il compito di attaccare i tumori, distruggerli e liberare l'organismo da ogni proliferazione cancerosa. Nella maggior parte di noi, il più delle volte, queste cellule svolgono bene il loro lavoro, un lavoro coordinato da vari peptidi del cervello e del corpo, nonché dai loro recettori, facendo sì che questi potenziali tumori non diventino mai abbastanza grandi da farci ammalare. Ma cosa succede se il flusso di peptidi s'interrompe? È

---

<sup>46</sup> "Orgone" è il nome dato da Reich all'energia vitale, o energia preatomica, di cui sarebbe pervaso l'universo e che nell'uomo si manifesterebbe come energia sessuale e libido.

possibile imparare a intervenire in modo cosciente per far sì che i nostri killer cellulari continuino a svolgere il loro lavoro? Il contatto con le proprie emozioni può facilitare il flusso dei peptidi che dirigono queste cellule killer in un determinato momento? La salute emotiva è importante per la salute fisica? E in caso affermativo, che cos'è la salute emotiva? Sono questi gli interrogativi sui quali dobbiamo cominciare a riflettere, se vogliamo prendere sul serio il collegamento fra corpo e mente. Innanzi tutto, una premessa: io sono convinto che tutte le emozioni siano sane, perché sono le emozioni che tengono uniti la mente e il corpo. Ira, paura e tristezza, le cosiddette “emozioni negative”, sono altrettanto sane quanto serenità, coraggio e gioia, anzi, secondo il sapere cinese sono solo i vari aspetti della stessa cosa: l’emanazione dello Shen Cosmico che è la consapevolezza che vibra in funzione all’amore per la propria esistenza. Reprimere queste emozioni e non lasciarle libere di fluire significa creare una disintegrazione nell'organismo, facendo sì che agisca in modo contraddittorio, anziché come un tutto unico. La negazione di queste emozioni crea disgregazione, crea mancanza d’amore, crea l’Ombra junghiana e soprattutto alimenta una falsa identità. Lo stress creato da questa situazione, che assume la forma di blocchi, insufficienze o eccessi, nel flusso dei segnali trasmessi dai peptidi per mantenere la funzionalità a livello cellulare, è la causa dell'indebolimento che può condurre alla malattia. Tutte le emozioni sincere e autentiche sono emozioni positive. La salute non consiste semplicemente nell'avere “pensieri felici”. A volte l'impulso più potente verso la *auto-guarigione* può provenire da uno scatto d'ira repressa da tempo, che attiva il sistema immunitario. Come e dove questo possa avvenire dipende da ognuno di noi: in una stanza isolata, nell'ambito di una terapia di gruppo (dove spesso la dinamica del gruppo può facilitare l'espressione di sentimenti sepolti da tempo) oppure in uno scambio spontaneo di impressioni con un componente della famiglia o un amico fidato o col proprio partner. Il segreto è: prestare attenzione, esprimere e poi lasciare andare l'emozione senza alcuna azione giudicatoria, in modo che non continui a suppurare, o a lievitare, finendo così per sfuggire al controllo.

Come già detto in precedenza, la CCK è una molecola anti-oppioide, ciò significa che anch’essa è legata ai sistemi nocicettivi, nonché ai processi sensoriali che rilevano e convogliano i segnali e le sensazioni di dolore. Quando si lega nell’ipotalamo, parte della zona limbica del cervello, fa spegnere l’appetito andando a stimolare la sensazione di piacere nella corteccia cerebrale, la parte più alta del cervello. Vediamo che lo stesso neuropeptide che ha la funzione di occuparsi della metabolizzazione del cibo, ci dice anche quando è il momento di terminare quel pasto appagandoci col senso della sazietà. Inoltre ci mostra come il *continuum dolore/piacere*, il metabolismo e un appetito controllato naturalmente, si intrecciano fino al midollo (SNC). La maggior parte della gente pensa che il piacere è completamente separato dal processo nutrizionale e che non serve alla funzione metabolica, ma in realtà non è propriamente così. Comunque, grazie a questo suo aspetto

la CCK è stata ampiamente adottata in varie ricerche, compresa quella sull'effetto placebo attraverso la comunicazione neuropeptide e recettore. Quando il trattamento reale è sostituito da un placebo il principio attivo del farmaco non è più presente, ma il *contesto psicosociale* rimane invariato. L'effetto placebo rappresenta, quindi, l'effetto del contesto psicosociale positivo che accompagna una terapia. Se un contesto positivo può produrre effetti positivi, un contesto negativo può produrre effetti negativi. In questo secondo caso, viene utilizzato il termine nocebo. Un effetto nocebo nasce da un'aspettativa negativa, ovvero dalla credenza che una determinata situazione possa condurre a un esito negativo. Nel rapporto tra effetto placebo e nocebo è fondamentale sottolineare il fatto che la credenza legata ad una possibile efficacia avviene a causa di un *contesto psicosociale*. L'effetto placebo e nocebo ci aiutano a comprendere quanto detto riguardo ai meccanismi di difesa: noi viviamo costantemente un effetto placebo/nocebo della realtà che percepiamo, essendo cresciuti attraverso una fonte di credenze che non appartenevano alla persona in oggetto, ma bensì al *contesto psicosociale*. È come se da adulti noi vivessimo un continuo ed inconscio effetto nocebo dettato dall'aspettativa creata dall'autonegazione emozionale di noi stessi, nonché dai condizionamenti ricevuti dall'infanzia. Mi spiego meglio: in quanto incapaci di saper rispondere alle proprie esigenze emotive, ci affidiamo inevitabilmente a ciò che ci è stato insegnato da piccoli o che abbiamo appreso attraverso gli altri come *idoneo*, tradendo e trascurando così l'essenza più profonda del nostro sé. Durante un trattamento medico, per esempio durante la somministrazione di un antidolorifico, il paziente riceve il principio attivo del farmaco insieme a differenti stimoli. Questi stimoli rappresentano il contesto psicosociale della terapia, ovvero l'aspetto fisico del trattamento (come la forma e il colore del farmaco), la ritualità del trattamento, l'informazione verbale fornita dall'equipe medica e le aspettative del paziente riguardo all'esito della terapia. Diversi modelli psicologici sono stati proposti per descrivere gli effetti placebo e nocebo. Il primo descrive questi effetti come la conseguenza di un processo di apprendimento (imprinting-modello di condizionamento classico o pavloviano), mentre il secondo modello considera l'importanza di processi cognitivi di alto livello (modello dell'aspettativa). Secondo il modello di condizionamento classico, dopo ripetute associazioni di uno stimolo neutro (il suono di un campanello) con uno stimolo sensoriale (il cibo all'interno della bocca) che produce di per sé una risposta (salivazione), la presentazione del solo stimolo neutro produrrà la risposta. È possibile indurre un effetto placebo utilizzando lo stesso principio di condizionamento. Per esempio, è stato dimostrato che specifici aspetti di un trattamento, come la forma e il colore di una compressa, possono indurre delle risposte placebo da condizionamento, se precedentemente associati a ingredienti attivi presenti nella compressa. Allo stesso modo, è possibile indurre una risposta nocebo da condizionamento associando uno stimolo neutro a un effetto collaterale. Secondo il

modello dell'aspettativa, invece, gli effetti placebo e nocebo sono generati dalle aspettative e dalle credenze che il paziente sviluppa durante una terapia. Diversi fattori influenzano tali aspettative, come le interazioni verbali con i terapeuti e gli altri pazienti, le emozioni provate durante il trattamento e le precedenti esperienze di terapia. Per esempio, più convincenti sono le parole che si usano durante l'applicazione di una crema placebo che si suppone riduca il dolore, più alte saranno le aspettative di riduzione del dolore e, di conseguenza, più forte sarà l'analgesia da placebo prodotta dall'applicazione della crema placebo. Inoltre, le emozioni collegate all'esito atteso possono indurre effetti placebo e nocebo. Se l'*apprendimento* ha un ruolo più importante quando la terapia mira a produrre un esito positivo, l'*ansia* sembra giocare un ruolo maggiore nel favorire esiti negativi. Per esempio, l'ansia anticipatoria dovuta a un dolore imminente può trasformare uno stimolo tattile in uno stimolo dolorifico. Inoltre, le aspettative possono agire anche attraverso l'attivazione di meccanismi di ricompensa che, nel caso dell'effetto placebo, corrispondono all'aspettativa del miglioramento clinico. Oltre all'approccio psicologico, la ricerca sugli effetti placebo e nocebo si è recentemente focalizzata sullo studio dei meccanismi biologici/fisiologici. I principali approcci sperimentali utilizzati sono quello *farmacologico*, le *neuroimmagini* e la *registrazione da singoli neuroni* in pazienti svegli. Nel trattamento del dolore la somministrazione del placebo induce l'attivazione del sistema degli oppioidi e dei cannabinoidi, mentre la colecistochinina ha un effetto inibitorio sugli oppioidi ed è coinvolta nell'effetto nocebo. Gli studi di neuroimmagine hanno esplorato le regioni cerebrali coinvolte nell'analgesia da placebo e nell'iperalgia da nocebo. È stato osservato come l'analgesia da placebo sia collegata a una riduzione di attività nelle aree cerebrali coinvolte nella percezione dolorifica, facenti parte della cosiddetta "*matrice del dolore*", come il talamo, l'insula, la parte rostrale della corteccia cingolata anteriore, la corteccia prefrontale dorsolaterale, la corteccia somatosensoriale primaria, il giro sopramarginale e il lobulo parietale inferiore sinistro. È interessante notare come la ridotta attivazione in queste aree sia simile a quella osservata in seguito alla somministrazione di un vero farmaco analgesico. Al contrario, l'iperalgia da nocebo sembra essere collegata a un aumento dell'attività nelle stesse aree della matrice del dolore, come la corteccia cingolata anteriore bilaterale dorsale, l'opercolo parietale e frontale sinistro, la corteccia orbitofrontale e l'ippocampo. Con i recenti progressi delle scienze biomediche, della fisiologia e delle neuroscienze, oggi siamo nella posizione di potere affrontare e discutere l'interazione terapeuta-paziente da una prospettiva biologica. In particolare, le neuroscienze sembrano essere l'approccio più appropriato per affrontare questa sfida. Infatti, è oggi possibile esplorare e studiare il cervello del paziente durante questa speciale interazione sociale. Ovviamente le neuroscienze rappresentano una disciplina vasta, costituita da differenti sottodiscipline, come le neuroscienze molecolari e cellulari, oppure le

neuroscienze cognitive. Le neuroscienze sociali e cognitive possono analizzare l'interazione paziente-terapeuta in termini biologici dal momento che oggi molti dei meccanismi cerebrali del comportamento sociale sono noti. Per esempio, conosciamo alcuni dei meccanismi fisiologici e biochimici di funzioni complesse quali fiducia, speranza, empatia e compassione, che rappresentano elementi essenziali nella *relazione fra terapeuta e paziente*. Se da una parte il paziente deve avere fiducia e speranza, dall'altra il terapeuta deve essere empatico e umano. Le recenti acquisizioni nell'ambito della fisiologia e delle neuroscienze devono essere anche considerate in un contesto *evoluzionistico*, entrambe studiano diversi sistemi biologici, ed ogni sistema biologico, sia esso semplice o complesso, è un prodotto dell'evoluzione emerso per uno scopo preciso. Per esempio, i circuiti cerebrali implicati nella fiducia sono emersi nel corso dell'evoluzione al fine di rafforzare le interazioni sociali. La fiducia è infatti un comportamento che favorisce i contatti tra gli individui, ma se un paziente che cerca sollievo non ha fiducia nel terapeuta e nelle pratiche adottate, l'interazione terapeuta-paziente non ha alcun senso di esistere. Perciò, una corretta comprensione di come siano emersi i circuiti nervosi coinvolti nelle interazioni sociali è di fondamentale importanza, poiché ci permette di acquisire quelle informazioni necessarie per comprendere le *origini evolutive* di funzioni complesse quali l'altruismo e le pratiche terapeutiche. Dunque la *relazione* terapeuta-paziente può essere affrontata in termini evoluzionistici, fisiologici e neuroscientifici, alla luce delle recenti scoperte nell'ambito delle neuroscienze. Il concetto basilare consiste nel fatto che, da una prospettiva fisiologica e neurobiologica, l'interazione tra le due parti può essere suddivisa in almeno quattro fasi:

- La prima è la fase del “*sentirsi male*”, che rappresenta un punto di partenza essenziale per il successivo repertorio comportamentale. Le neuroscienze hanno molto da dire su questa fase perché coinvolge diversi sistemi sensoriali e regioni cerebrali che insieme contribuiscono all'esperienza globale e cosciente del “*sentirsi male*”. Per esempio, la percezione di un sintomo come il dolore è modulata sia da sistemi ascendenti che da sistemi discendenti di controllo. Un po' come quando ci feriamo inconsapevolmente un dito ed iniziamo a sentire il dolore solo quando notiamo la ferita.
- La seconda fase è rappresentata da ciò che spinge il paziente a “*cercare sollievo*”, un tipo di comportamento finalizzato a sopprimere disagio e sofferenza. Questa fase non è diversa da ciò che accade quando si cerca di sopprimere fame e sete, e a questo riguardo i meccanismi di ricompensa/difesa come quello della *negazione* e della *scissione* giocano un ruolo chiave.
- La terza fase consiste nell' “*incontrare il terapeuta*”, un'interazione sociale unica e speciale tra paziente e terapeuta in cui quest'ultimo rappresenta il mezzo che permetterà di eliminare

disagio e sofferenza, e per tale motivo rappresenta egli stesso una potentissima ricompensa. Durante questo tipo di interazione entrano in gioco molte funzioni complesse, come fiducia e speranza da una parte ed empatia e compassione dall'altra. Le neuroscienze cominciano a comprendere tali funzioni e, inoltre, consentono di studiare non solo il cervello del paziente, ma anche quello del terapeuta, con il suo comportamento empatico e umano.

- La quarta fase corrisponde al momento di “ricevere la terapia”, che è l'atto finale e sicuramente il più importante nel rapporto paziente-terapeuta. In questa fase, il semplice rituale dell'atto terapeutico genera risposte positive di miglioramento dovute alle aspettative di beneficio da parte del paziente (risposta placebo).

Così come descritte da questa prospettiva neurobiologica, le quattro fasi rappresentano nella loro globalità il contesto nel quale si inserisce l'effetto placebo. Si tratta di un *sistema sociale-neuronale* che si è sviluppato come meccanismo di difesa nel corso dell'evoluzione, come se fosse una sorta di “*software biologico collettivo*”. Così come le risposte immunitarie cellulari si sono evolute per proteggere l'organismo dai microinvasori esterni, e la reazione di *lotta-fuga* per affrontare un pericolo, così la relazione “*guaritore-malato*” si è evoluta per fornire supporto psicologico e sociale al debole, al sofferente, all'anziano, e per garantire la soppressione del disagio e della sofferenza al semplice contatto sociale, cioè l'incontro con il “guaritore”. Un individuo con un cervello capace di bloccare il dolore ogni volta che rileva la presenza di un aiuto terapeutico ha un vantaggio evolutivo rispetto a un altro individuo il cui cervello non possiede tale capacità. *Questo sistema di difesa è sempre presente*, indipendentemente dall'efficacia delle terapie/pratiche fornite dalla medicina allopatrica o alternativa. Anche se una pratica è totalmente inefficace, le aspettative di beneficio del paziente, la risposta placebo, possono essere sufficienti a sopprimere la sofferenza, endorfine, e a influenzare il decorso della malattia. A ogni modo, il *sistema sociale-neuronale* è sempre al lavoro, come un sistema ancestrale pronto a entrare in azione, che si tratti dello sciamano o del medico/terapeuta moderno. Non utilizziamo questo *sistema* nella sola relazione paziente/terapeuta, ma è un processo psicologico che noi abbiamo sempre attivo e in ogni momento. È il sistema “istintivo-difensivo” che manifestiamo con la risposta *somatosensoriale* generata dal legame peptide-recettore. Tale azione avviene in risposta ad una relazione molto intima col *continuum* del piacere e del dolore, *fisico ed emozionale*. Questo aspetto ci porta nelle più recondite profondità del subconscio (R-complex) dove ci attende il nostro diritto ad esistere, in quanto la misurazione del piacere e del dolore è intrinsecamente relazionata al senso di vivi o muori. Se così non fosse così saremmo probabilmente già tutti morti, in quanto non saremmo in grado di percepire il dolore fisico ed emozionale generato da un'ipotetica ferita mortale. Questo aspetto della vita umana viene

analogicamente interpretato dagli antichi cinesi come l' "Essenza Jing del Cielo Anteriore", l'Essenza Shen nata dalla Vacuità. Altre filosofie la chiamano la "Scintilla Divina", mentre ai cristiani è un aspetto più noto come: "Dio ci fece a sua immagine e somiglianza". Insomma, un'ereditarietà "genetico-psicologico-sensoriale" che si è sviluppata come meccanismo di aiuto-difesa nel corso dell'evoluzione umana, "ciò che ci è stato dato", che è anche ciò che ci permette la *relazione* con l'altro e quindi con noi stessi, perché ricordiamoci che la prima "*relazione*" sperimentata dal neonato, se non addirittura già dal feto, è quella vissuta attraverso i propri movimenti propriocettivi, i mezzi che "certificano" la sua esistenza, la sua identità. Rileggendo il paragrafo relativo alla relazione medico/paziente con un'ottica più minuziosa dovrete capire che questo processo psicologico avviene in conformità a qualunque tipo di *relazione*. L'aspetto sondato in precedenza potrebbe quindi essere reinterpretato in un'ottica più ampia, come ad esempio può essere la relazione genitore-figlio fino ad arrivare a quella con noi stessi. Il paziente si affida al terapeuta così come il bambino si affida nella sua totalità al genitore, assecondando quella parte istintiva di sé che gli permetterà di vivere. Cerco di spiegarmi meglio: durante il nostro processo formativo, cioè la nostra infanzia, veniamo inevitabilmente "corrotti" attraverso svariati condizionamenti pavloviani che attecchiscono senza indugio sul bambino, distorcendo la realtà e contribuendo alla perdita della sua identità. Un bambino è un'identità che non sa ancora di essere un'identità, in quanto "immaturo" risulta essere simile ad un qualunque altro cucciolo che necessita cure parentali, motivo per cui si identificherà inevitabilmente con chi si prenderà cura di lui, i suoi genitori o chi ne farà le veci. Questo aspetto, che gli garantisce la sopravvivenza, entrerà inevitabilmente in conflitto col suo *sistema somatosensorio*, cioè quello che "sente" attraverso i suoi processi propriocettivi. Il risultato del conflitto tra questi aspetti diverrà in seguito la base dell'immagine corporea che il bambino prenderà come reale, trovandosi a rifiutare inconsciamente se stesso, a causa dell'autonegazione derivante dall'incapacità di percepire le proprie esigenze (sensazioni) emotive come sue. Il bambino che non sarà in grado di riconoscere le proprie esigenze emotive da adulto si ritroverà in balia di un vero e proprio effetto "nocebo", dove le altrui indicazioni diverranno le proprie credenze andando così a distorcere quello che è la sua *realtà somatosensoriale*. Come abbiamo anticipato, lo scopo generale del sistema immunitario consiste nel difendere l'organismo, e per farlo, il sistema immunitario deve definire i confini dell'organismo, operando una cernita fra quello che è sé e quello che è altro da sé, distinguendo ciò che fa parte dell'organismo e richiede delle riparazioni da quello che invece è un corpo estraneo e dev'essere eliminato. Durante la crescita il bambino sperimenta questo stesso processo, in cui l'iniziale inconsapevolezza del proprio Io diventerà poi l'identità dell'adulto di domani. Se creassimo una trasposizione tra lo sviluppo del sistema immunitario e la formazione dell'identità del bambino

potremmo dire che la stessa affermazione del sé che avviene nel processo psicologico del bambino potrebbe essere la medesima, a livello immunitario, nel definire i cosiddetti propri confini. Soprattutto appurando che i linfociti possiedono sulla loro superficie milioni di recettori degli oppiacei e sono quindi in grado di autoprodurre le stesse endorfine del cervello, andando così a contribuire alla *danza* relativa al *continuum dolore/piacere*. È inoltre curioso sapere che il Timo, la ghiandola primaria per la produzione dei linfociti, risulta avere un decorso piuttosto anomalo rispetto ad altri organi del corpo. Il piccolo organo linfoide situato sotto lo sterno cresce rapidamente dal momento della nascita fino ai due anni di età e si trova poi ad andare incontro ad una progressiva atrofia. Molti sostengono che il Timo sia una ghiandola che si atrofizza col crescere dell'età, mentre studi più recenti rilevano invece che gran parte di questo effetto atrofico sia causato dalla sua estrema vulnerabilità allo stress. C'è un antico sapere che lega il Timo all'entusiasmo per la vita, e ciò potrebbe dare un'intuizione sul suo soccombere in relazione a situazioni poco piacevoli, come quelle che generano stress. Di questo aspetto ciò che più mi affascina è la corrispondenza tra il processo atrofico del timo e la formazione emozionale che affronta il bambino durante la sua crescita. Il Timo si sviluppa in epoca prenatale e mantiene la sua piena funzionalità fino all'adolescenza, la sua presenza è fondamentale perché nell'organismo appaiano i linfociti T che si distribuiranno poi nelle ghiandole linfatiche. È come se nel momento in cui la percezione cognitiva del bambino muta per divenire memoria, intorno ai tre anni, il Timo inizi ad intraprendere la strada verso la propria atrofia, la quale si manifesta maggiormente nella fase adolescenziale, dove effettivamente, iniziamo a vivere tutta una serie di insicurezze comportamentali che coinvolgono l'Io col sociale. La mia fase adolescenziale, per esempio, si è contraddistinta con una fortissima crisi d'identità, di cui ero ancora in preda fino a qualche anno fa. Come anticipato, l'attività dei linfociti T sta alla base dell'immunità *cellulo-mediata*, vale a dire di quel processo per cui l'organismo riconosce e distrugge le cellule infette risparmiando quelle sane. Se la capacità immunitaria del Timo non si sviluppa correttamente è come se mancasse la possibilità organica di distinguere l'altro da sé, manca la capacità di distinguere l'agredito dall'aggressore e quindi il riconoscimento della propria individualità e dei propri "confini". Se il bambino non cresce con una propria e corretta consapevolezza emozionale è come se confondesse l'Io con l'altro, in quanto i segnali ricevuti appariranno distorti e inadeguati alle proprie sensazioni. Il Timo è ciò che racchiude più di tutti gli altri organi l'aspetto legato al quarto chakra, quello della *relazione*, in quanto rappresenta il processo dell'affermazione organica della propria individualità in armonia con l'organismo d'appartenenza. La funzione immunitaria e la sua collocazione nel torace, dove pare che avvolga amorevolmente la parte superiore del cuore, ci offre un'immagine ben definita atta alla difesa, rappresentando quindi il processo di affermazione della propria identità e personalità in

armonia ed equilibrio con il mondo circostante, nonché la percezione della propria capacità di esistere nella relazione con l'altro nel rispetto emozionale di entrambi. Questo centro fornisce energia al cuore, Cuore che da sempre, per molte religioni, è considerato la sede dell'energia divina, nonché la sede dell'aspetto Cuore-Mente degli antichi taoisti. Non escludo, anzi ne sono sostenitore, che questo aspetto potrebbe essere proprio una delle cause scatenanti delle malattie autoimmuni. Abbiamo già detto che il bambino inizialmente non fa distinzione fra sé ed il mondo che lo circonda, questo è un lungo processo che avviene a tappe, in cui le affermazioni dei genitori risultano essere più affidabili del sentire del bambino stesso. E' quindi probabile che questo processo potrebbe essere complicato, e che un *falso sé* non sarà in grado di poter differenziare correttamente il proprio Io dall'altro, determinando così anche l'abilità dei propri "confini". Questa distinzione psichica potrebbe essere il processo biochimico legato allo sviluppo dell'attività immunitaria. La mancanza di "istruzioni" di questo genere potrebbe, con plausibilità, essere la motivazione di queste auto-aggressioni che si manifestano nel fisico operando attraverso il subconscio. Questo, a mio avviso, è un aspetto che durante un percorso terapeutico dovrebbe avere una notevole incidenza, soprattutto se lo si analizza da un punto di vista autoimmune. Si potrebbe verificare che il flusso dei peptidi che viene rilasciato per il coordinamento immunitario venga in un qual modo "influenzato" per attaccare il proprio organismo o che gli stessi linfociti producano dei peptidi atti a segnalare altri tipi di linfociti come avversari. Ricerche di questo genere non sono ancora state effettuate, ma altre già confutate potrebbero a breve aprire la strada verso queste nuove ed inesplorate teorie. La rivoluzione dei peptidi ha portato, e sta ancora portando, moltissime nuove informazioni sulle possibili implicazioni biochimiche delle emozioni attraverso il rapporto peptide/recettore all'interno del complesso mente/corpo.

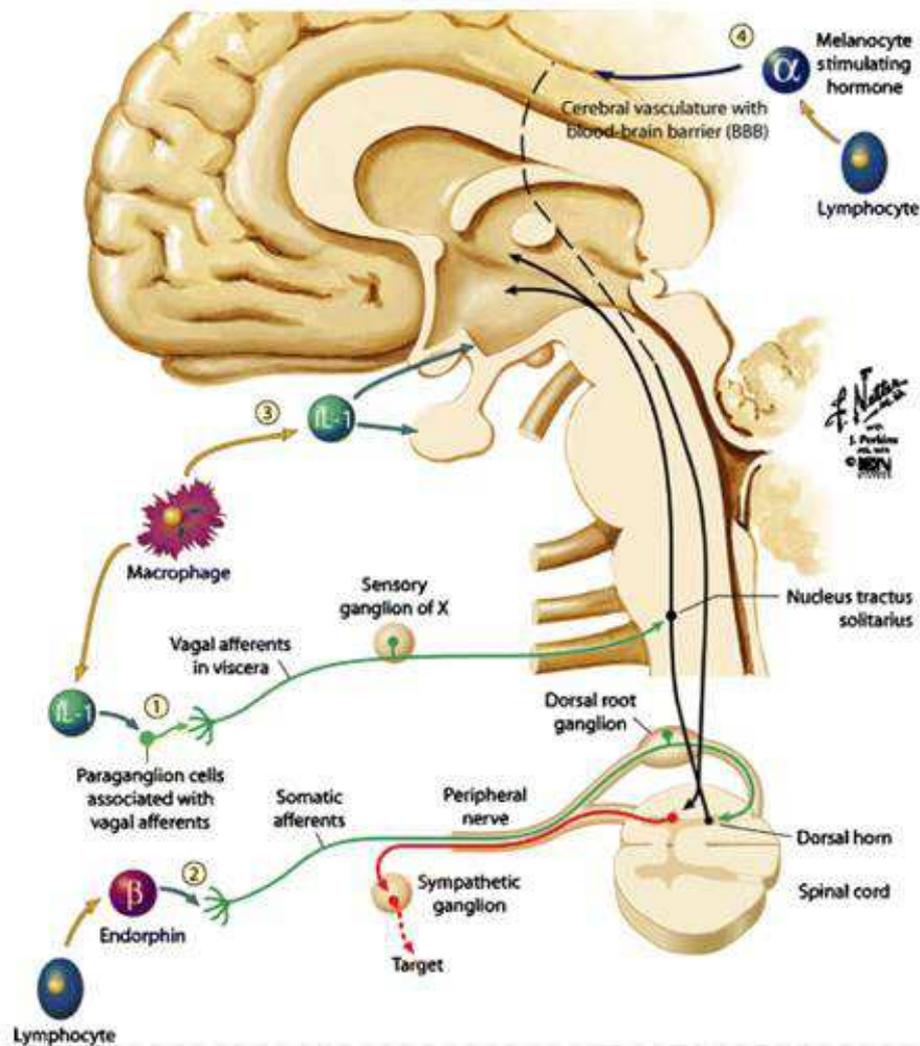
Potrei nuovamente parlarvi della straordinaria importanza con cui l'asse Cuore-Reni agisce, secondo i cinesi, su questo aspetto sia dal punto di vista psicologico sia da quello biochimico, ma per non essere ripetitivo, mi limiterò a sottolineare che la struttura chimica di ciascun tipo di recettori degli oppiacei presenti sulla superficie dei linfociti è risultata essere identica al 98-99% alle sequenze di quelli presenti nel cervello. Le scoperte di quasi tutti i recettori dei neuropeptidi, dei neurotrasmettitori e degli ormoni neuroendocrini sulle cellule del sistema immunitario sono state ampiamente dimostrate. Altre prove convincenti per il concetto di *mente/sistema immunitario*, si trovano nei numerosi effetti dello stress sulla funzione immunitaria e, sull'osservazione che le caratteristiche comportamentali possono prevedere la suscettibilità dell'autoimmunità in un modello di sclerosi multipla animale. Gli studi sugli animali hanno rivelato che le differenze nella suscettibilità all'encefalomielite autoimmune sperimentale sono correlate alla reattività nell'*asse ipotalamo-ipofisi-adrenale* (aspetto noto nella tesi come Asse Cuore-Reni, l'aspetto dell'Essenza

del Cielo Anteriore). È inoltre risaputo che esiste una stretta relazione tra i parametri neuroendocrini e le caratteristiche comportamentali, suggerendo che il comportamento e la suscettibilità alle malattie possano essere associati. Risultati come questi lasciano ben pochi dubbi sul fatto che la mente è in grado di influenzare il sistema immunitario, nonché il corpo. Due osservazioni sembrano aver posto la base per risolvere il mistero. In primo luogo, è stato stabilito che le risposte immunitarie periferiche potrebbero alterare il tasso di attivazione dei neuroni nel *SNC*. Quindi, le informazioni possono fluire non solo dal *SNC* al sistema immunitario, ma anche nella direzione opposta. Inoltre, l'innervazione dei tessuti e degli organi immunitari fornisce un condotto per tali informazioni. Ma quale è la natura e la fonte delle informazioni, come e da quali mezzi viene ricevuto? Questo è stato chiarito dalla seconda osservazione che, come già discusso, le cellule immunitarie possono produrre neuropeptidi come endorfina e altri neurotrasmettitori e i neuroni possono produrre citochine<sup>47</sup>. Inoltre, le cellule del sistema immunitario e il *SNC* possiedono entrambi i recettori per le citochine, nonché neuropeptidi e neurotrasmettitori. Così i neurotrasmettitori, i neuropeptidi e le citochine rappresentano le molecole di segnalazione che trasmettono le informazioni chimiche e, a seconda dello stimolo, i neuroni o le cellule immunitarie possono esserne la fonte iniziale. Queste informazioni chimiche a loro volta possono essere ricevute dai neuroni e dalle cellule immunitarie in quanto entrambi condividono gli stessi recettori. È stato a lungo affermato che questo circuito completo di informazioni biochimiche tra i neuroni e le cellule immunitarie permette al sistema immunitario di funzionare come organo sensoriale. Un vero e proprio “*sesto senso*” che completa la nostra capacità di essere consapevoli non solo dell'universo delle cose che possiamo vedere, sentire, gustare, toccare e odore, ma anche dell'altro universo, quello delle cose “*non-visibili*”: batteri, virus, antigeni, cellule tumorali e altri agenti troppo piccoli da poter vedere o toccare o sentire o assaporare o odorare con l'utilizzo dei sensi a noi più conosciuti. Il riconoscimento di tali “*stimoli noncognitivi*” dal sistema immunitario comporterebbe la trasmissione di informazioni al *SNC* attraverso le suddette molecole di segnale condivise, peptidi o neuropeptidi, per causare una risposta fisiologica che in ultima analisi è vantaggiosa per l'ospite e dannosa per l'agente infettivo. Questa nozione del sistema immunitario come componente dei nostri sensi è stata sostenuta da risultati più recenti. Per esempio, al momento di un'infezione peritoneale i suoi batteri e/o prodotti, causeranno la febbre che viene associata al comportamento della stessa malattia. Ciò avviene come risultato diretto dell'azione delle *citochine proinfiammatorie* (derivate da cellule immunitarie) che mandano il segnale al *SNC* attraverso il nervo vago. Questo è un esempio che coinvolge un neuropeptide dimostrando che un sistema antinociceptivo (analgesico) può essere

---

<sup>47</sup> Le citochine sono mediatori polipeptidici, non antigene-specifici, che fungono da segnali di comunicazione fra le cellule del sistema immunitario e fra queste e diversi organi e tessuti.

attivato dall'infiammazione, producendo in vivo di  $\beta$ -endorfina da parte delle cellule immunitarie nel sito dell'infiammazione. Tale  $\beta$ -endorfina, a sua volta, agisce sulle fibre nervose sensoriali locali per causare analgesia, così il ciclo informativo è chiuso.

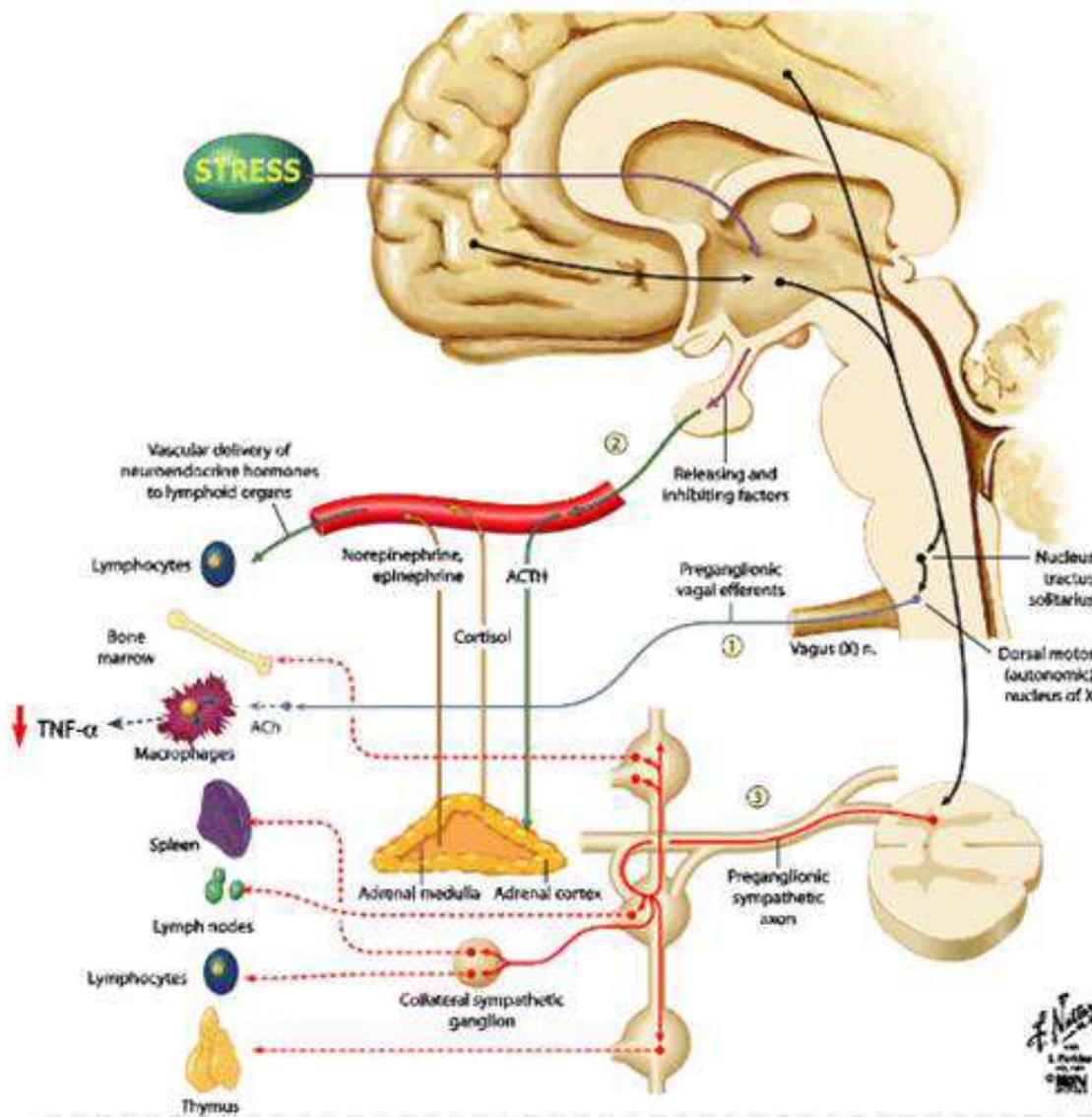


FG.2. Esempi di percorsi nervosi afferenti utilizzati per l'immunosensing. (1) Citochine-like IL-1 agiscono sul nervo vago per causare cambiamenti comportamentali e sintomi di malattia. (2) I neuropeptidi derivanti da linfociti come la  $\beta$ -endorfina modulano le sensazioni di dolore agendo sui nervi sensoriali periferici. (3) IL-1 può agire sull'ipotalamo e sull'ipofisi per produrre rispettivamente CRH e ACTH. (4) Gli ormoni derivanti da leucociti come l'ormone stimolante di  $\alpha$ -melanocyte attraversano il barriera sangue-cervello e influenzano la segnalazione sul sistema nervoso simpatico.<sup>48</sup>

Al contrario, il SNC avvisa il sistema immunitario dei cambiamenti ambientali utilizzando la condivisione neuropeptide, neurotrasmettitore e i recettori delle citochine che risiedono sulle cellule

<sup>48</sup> Figura 2, 3, 4 sono tratte dall'articolo di J. Edward Blalock. "The immune system as the sixth sense". Journal of Internal Medicine. 2005 Feb;257(2):126-38. DOI: 10.1111/j.1365-2796.2004.01441.x

immunitarie. Un esempio di questo è l'effetto dello stress per attenuare la funzione immunitaria: ciò avviene attraverso gli effetti dei prodotti dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrenale sulle cellule immunitarie. Una diminuzione di questo asse è la risposta organica al fattore infiammatorio, come nell'insufficiente rilascio dell'ormone polipeptidico chiamato *corticotropina* (CRH), che è stato dimostrato di poter predisporre un animale ad una malattia autoimmune a causa della mancanza di regolazione del sistema immunitario.



FG.3. Esempi di percorsi nervosi efferenti che modulano la funzione immunitaria. (1) L'acetilcolina del nervo vago agisce sui macrofagi alla sintesi proinfiammatoria della citochina. (2) Gli ormoni dell'asse ipotalamo-ipofisi-adrenale modulano la funzione linfocitaria. (3) Il deflusso simpatico può regolare la funzione dei tessuti immuni e delle loro cellule.

Un secondo e particolarmente emozionante percorso coinvolge il nervo vago efferente. Negli studi di Tracey et al., l'endotossina (lipopolisaccaride<sup>49</sup>), prodotta da tutti i batteri gram-negativi, attiva i macrofagi per rilasciare citochine potenzialmente letali. In colture di macrofagi umani stimolati con lipopolisaccaridi è risultato che ACh (acetilcolina) induce la soppressione della produzione di citochine proinfiammatorie indotta dal macrofago umano, ma non della citochina anti-infiammatoria. Questo effetto inibitorio sulle citochine proinfiammatorie potrebbe essere sintetizzato in vivo, mediante la stimolazione elettrica del nervo vago efferente durante l'esposizione all'endotossina. La soppressione di questa sintesi da parte delle citochine è stata osservata in vivo attraverso il rilascio vagale di ACh che agisce sui recettori ACh nicotinici che risiedono sui macrofagi e sulle altre cellule del sistema immunitario: tutto questo è estremamente importante per la prevenzione da uno shock endotossico. In questo caso particolare, la sottounità  $\alpha 7$  del recettore ACh nicotinico è essenziale per l'effetto anti-infiammatorio. Inoltre è stato dimostrato che anche i leucociti mononucleari (monociti) possono esprimere l'acetiltransferasi della colina sintetizzando così l'acetilcolina (ACh). In sostanza, osservare lo stesso fenomeno con l'utilizzo di una soluzione salina (PBS) come sostituto alla dose di CRH (corticotropina) sarebbe considerato un effetto placebo. Tuttavia, questo effetto placebo ha ora una spiegazione molecolare con importanti ramificazioni. In particolare, un fattore di stress apparentemente impercettibile (iniezione di PBS) che in sé non provoca alcuna risposta ACTH (*ipotalamo-ipofisi-surrenale*) o glucocorticoide può, attraverso quantità minime di CRH amplificare notevolmente una coincidenza ovvero l'attivazione dei mediatori dello stress infiammatorio (ACTH). Pertanto, a seconda dell'individuo, un evento che potrebbe essere percepito in generale dalla popolazione come lievemente stressante o completamente carente di stress psicologico o fisico, potrebbe invece avere un profondo effetto fisiologico rispetto alla risposta coincidente o successiva di tale individuo associata a malattie e infezioni. Con queste conoscenze, non sembra inverosimile che la personalità e la prospettiva di un individuo possano avere un impatto reale e spiegabile sulla loro suscettibilità alla malattia, se non addirittura indurla.

---

<sup>49</sup> I Lipopolisaccaridi (LPS) sono molecole altamente complesse e possiedono le caratteristiche dell'immunogenicità, tanto da essere definiti il più potente immunogeno naturale.

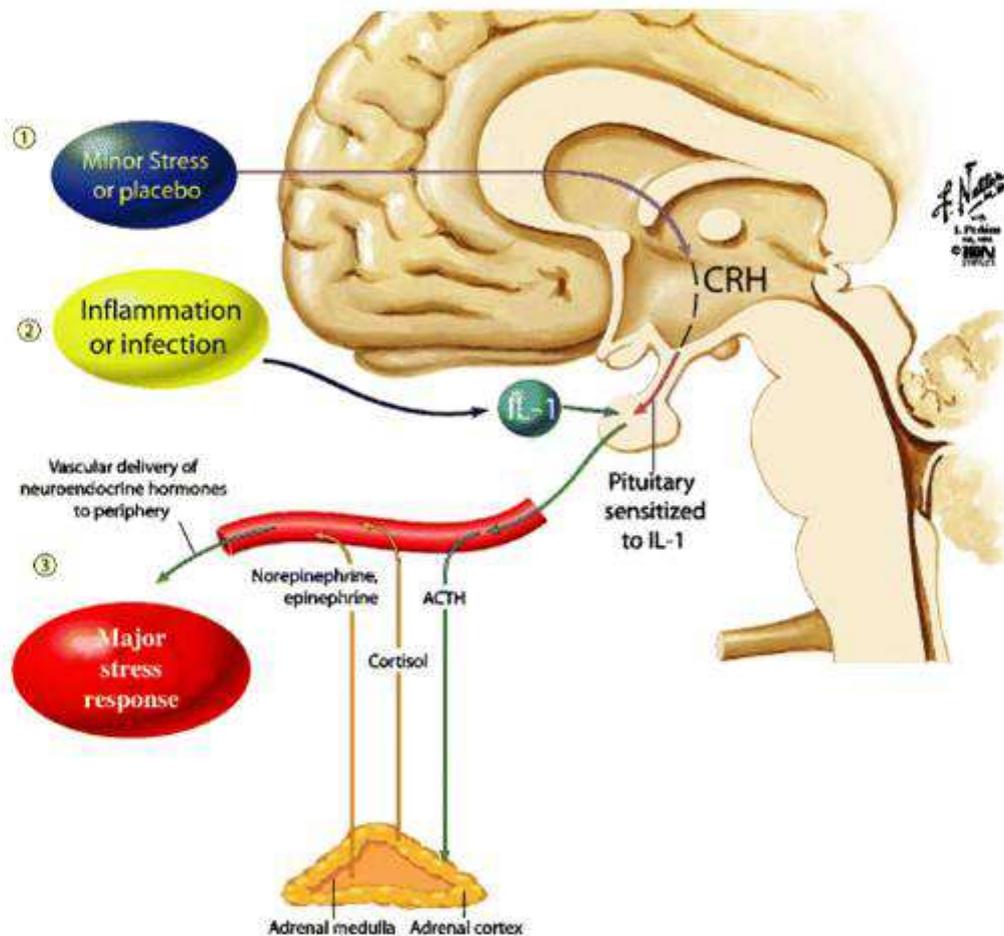


Fig.4 Incrocio dei sensi classici e il sesto senso. (1) Il leggero, forse impercettibile, stress o un placebo causano all'ipotalamo un rilascio di corticotropina (CRH) in quantità troppo basse per evocare l'uscita di ACTH (ormone adrenocorticotropo) da parte dell'ipofisi, ma sufficiente a regolare i recettori ipo-pituitari IL-1 (l'interleuchina-1). (2) L'infiammazione o le infezioni coincidenti o successive induce l'IL-1 ad agire direttamente sull'ipofisi per provocare l'emissione di ACTH e (3) una risposta di stress che è al di là di quanto sarebbe stato previsto per il livello di stress infiammatorio.

È veramente ironico che nella storia degli studi sulla fisiologia dei sistemi organici siano state spesso osservate similitudini tra il sistema immunitario e il sistema nervoso in termini di numero totale di cellule, complessità combinatoria e memoria; sono state tracciate analogie anche tra il sistema immunitario, la grammatica e il linguaggio. Tuttavia, mancavano esperimenti definitivi. Ora è chiaro, come sostenuto da solide conclusioni, che esiste un potente linguaggio interconnesso tra questi due sistemi. Infatti, il termine "sinapsi immunologica" o SMAC (*SupraMolecular Activation Cluster*) è entrato nell'odierno lessico biologico e l'eminente immunologo Mark M. Davis ha recentemente ridefinito l'idea, ora familiare, con l'affermazione che i linfociti e le cellule natural killer possono essere considerate come degli organi sensoriali in formato cellula, che campionano

costantemente l'ambiente interno dalle sostanze che non gli appartengono o per lo stress cellulare o per delle aberrazioni organiche. Proprio come i bastoncelli oculari nell'occhio possono rilevare anche un singolo fotone, le cellule T citotossiche possono uccidere grazie alla consulenza di solo tre legamenti peptidici. Nel contesto della presente tesi, sembra che la similitudine del *sistema immunitario/nervoso* sia diventata realtà. Ciò che è stato precedentemente visto come fuori dal regno della percezione sensoriale, e quindi metafisico o fantascientifico, è ora visto come diverso grazie all'intrinseca relazione peptide-recettore al *continuum piacere/dolore*. Risulta chiaro che non solo agli antichi cinesi piaceva chiamare con lo stesso nome cose differenti e con nomi differenti cose simili, ma che anche nel campo scientifico parole come *emozione, sentimento o amore* sono sempre state vere e proprie tabù, alle quali sono state aperte le porte solamente con le più recenti scoperte, mentre prima di queste si usavano termini come *umore e/o comportamento*. Un altro aspetto in cui la ricerca risulta essere limitata è la mancanza di interdisciplinarietà: l'ambiente scientifico è troppo separazionista e così si vanno perdendo le immagini d'insieme. Finalmente però stanno emergendo nuovi punti di vista che vogliono andare oltre ai dogmi legati alle scoperte di inizio secolo scorso, avvalendosi di strumentazioni all'avanguardia e con intuizioni del tutto nuove rispetto alle vecchie credenze. Nella tesi a volte sottolineo quanto sia difficile per le nuove idee conquistarsi uno spazio nel campo della medicina e un esempio è quanto accadde al medico ungherese Ignaz Semmelweis negli anni successivi al 1840. Esercitando la professione in un reparto di ostetricia a Vienna, si accorse che fra le donne delle classi povere, che usufruivano dell'assistenza di levatrici dell'ospedale, le vittime della fatale febbre puerperale erano infinitamente meno numerose che fra le donne ricche, assistite dai medici, e si rese conto che la differenza era dovuta al fatto che i medici non si lavavano le mani prima di visitarle, poiché si attenevano a un programma quotidiano che li costringeva a passare direttamente dall'obitorio, dove svolgevano ricerche, alla corsia di ostetricia dove facevano le visite. Spesso i medici visitavano le pazienti con le mani ancora coperte di sangue e germi dei cadaveri. Il fatto è che allora nessuno sapeva dell'esistenza dei germi, anzi, i medici si facevano un vanto di avere il camice bianco costellato di macchie di sangue, segno che avevano appena eseguito delle ricerche e quindi erano degni del massimo rispetto. A titolo sperimentale, Semmelweis provò a lavarsi le mani prima di visitare le pazienti, col risultato che le sue assistite non si ammalavano più di febbre puerperale. Ma quando implorò i colleghi di imitare il suo esempio, quelli lo derisero sbuffando, senza prestare attenzione a un'idea in apparenza così oltraggiosa per loro. Infine, nel 1862, nel disperato tentativo di dimostrare la validità della sua tesi, Semmelweis si tagliò un dito prima di immergere la mano nel ventre aperto di un cadavere, con il risultato che contrasse una febbre e morì nel giro di pochi giorni, come vuole una ipotesi sulla sua prematura scomparsa. Eppure nulla cambiò. Il mondo non era pronto ad agire in base alle

osservazioni di Semmelweis, nonostante le ampie prove esistenti della loro validità: in mancanza di una dimostrazione dell'esistenza dei germi quelle osservazioni sembravano prive di fondamento. Così come allora, viviamo tutt'oggi questa sorta di *negazione collettiva* in merito a alle nuove scoperte citate in questa tesi, che esistono, ma vengono semplicemente ignorate, perché metterebbero in discussione pareri apparentemente diametralmente opposti. Effettivamente quando si osservano le singole facce di una stessa moneta in piano le si vedono differenti, ma se si pone la stessa moneta in verticale e la si osserva dall'alto si nota che entrambe le facce sono essenziali alla sua realizzazione. Così come le distinte facce di una singola moneta, medicina allopatrica e alternativa si scontrano attualmente attraverso le loro diversità, perdendo così di vista il punto focale offerto dalla malattia, ovvero il quadro Olistico. La malattia è un'esperienza che provoca dolore, indipendentemente dal fatto che si possa o no manifestare fisicamente, a livello psichico opera ugualmente su uno stato di sofferenza. Ci sono tipi di malattie che portano l'attenzione sul malato facendolo in un qual modo sentire riconosciuto agli occhi di tutti, come se finalmente riuscisse a essere visto e quindi accudito. Mentre ci sono altre malattie che non vogliono attenzione, anzi, portano il malato a sentirsi un "escluso", come se dovesse espiare una qualche colpa o peccato immorale. Soprattutto nel secondo caso, la malattia può alimentare percezioni mal adattative, dove il malato si sentirà come un'*aberrazione sociale* sfuggendo la relazione col terapeuta. Il come la malattia agisca e il grado con cui venga vissuta, è sempre relativo alla percezione della realtà della persona (attività somatosensoriale) e non deve in alcun modo essere sminuita o svaloriata da altri. In quel momento la malattia è la realtà più solida e predominante che compone la vita di quella stessa persona. Dal canto nostro, in quanto assistenti alla persona, possiamo aiutare qualunque tipo di questi disturbi attraverso l'utilizzo di tecniche e pratiche non invasive, atte al ripristino di uno stato di salute.

Come ho anticipato, la respirazione risulta essere un mezzo incredibilmente efficace: oltre a favorire la creazione organica di nuovi peptidi, andremo a sciogliere tensioni muscolari ed accumuli emotivi, in modo da offrire un maggiore e fluido decorso dello Shen del paziente. Come spirito/energia/stato Shen, i cinesi si riferivano all'insieme dell'equilibrio energetico/emozionale del corpo: una persona con un buon stato dello Shen non necessita di un terapeuta, in genere è una persona vitale che sa affrontare le sfide della vita nel rispetto di se stessa e degli altri. Quando si ha necessità di un terapeuta è perché lo stato dello Shen non sta "scorrendo" in modo adatto, c'è una sorta di *inghippo*, c'è qualcosa che non permette il fluire corretto delle "informazioni" e ciò può anche essere identificato come lo stato della "*Forza Vitale*" del paziente. Questa forza vitale altro non è che ciò che gli antichi cinesi consideravano col nome di Essenza Shen del corpo, è un'energia che si manifesta attraverso la gioia di esistere. Secondo Edward Bach serve infatti operare sullo

stato d'animo della persona e non sulla malattia, se si vuole realmente aiutare la persona ad intraprendere un cammino verso la propria *auto-guarigione*. Nella visione olistica del complesso corpo/mente, la malattia per il terapeuta assume un'indicazione di ciò che la persona sta vivendo, e se sono stato in grado di spiegare questo aspetto attraverso la relazione fisiologica che avviene sempre fra peptide/recettore, allora saremo in grado di affrontare i temi successivi con una maggiore attenzione verso ciò che in genere viene considerato come "*magia*". Per fare questo ho necessità di parlarvi della mia esperienza personale che è anche ciò che ha dato il titolo alla tesi: "*Caos Caso Cosa*". Sappiamo che è il *Caso* a permettere la nascita di una nuova *Cosa* dal *Caos*. Questo anagrammatico titolo custodisce al suo interno una sua personale "*Essenza Shen*" rappresentata dall'archetipo del 11, che viene ripetuto 3 volte offrendo così il 33, l'età di quando ho iniziato il mio percorso. Questa è l'immagine che vorrei offrirvi, un apparentemente *caos* di nozioni che cozzano tra loro, ma che grazie ad un inaspettato *caso* si tramutano in una *cosa* maggiormente definita. È il motivo per cui nella tesi non è presente alcun preciso capitolo, ma in cui l'ordine classico viene sostituito da una contestualizzazione olistica. *Olismo* è una parola che deriva dal greco antico ὅλος che significa *tutto, intero, totale*. È una teoria biologica generale derivata dal *vitalismo*, proposta negli anni Venti in contrapposizione al *meccanicismo*, secondo la quale le manifestazioni vitali degli organismi devono essere interpretate sulla base delle *interrelazioni* e delle *interdipendenze funzionali tra le parti che compongono l'individuo*, il quale nel suo complesso presenta caratteristiche proprie, non riconducibili alla somma delle sue parti. Questa tesi infatti vuole lasciarsi alle spalle la meccanica separazionista newtoniana, in cui l'ordine delle appendici potrebbe offrire un'apparente maggiore chiarezza, ma al contempo forviante, lasciando al lettore comunque un'idea cameralista dei vari aspetti trattati. Capita molto spesso che quando si parla con qualcuno degli aspetti trattati in questa tesi, questi annuisca, condividendo tali pensieri, ma quando poi si tratta di mettere in pratica questi aspetti, automaticamente si torna in una forma di *negazione*. Il motivo è molto semplice: affrontare un cammino di (auto)guarigione non comprende solamente seguire le terapie farmacologiche e/o alimentari date dai medici. Significa essere presenti in ciò che si sta facendo, significa portare attenzione anche a quegli aspetti dolorosi che neghiamo di noi stessi, significa riconoscere e onorare le nostre esigenze emozionali. Quindi è comprensibile che tutti, in pillole, conoscano alcuni degli aspetti sopracitati, ma che quando ci sia da scendere nel profondo e nel personale non se la sentano, preferendo soluzioni più comode (*negazione*). Una antica citazione "popolare" del mio logo d'origine dice: "*Siamo tutti f\*\*\* col c\*\*\* degli altri*"...

*“Le coincidenze diventano così tracce che ci rivelano la volontà dell’universo, mostrandoci la sua sincronicità e consentendoci di approfittare delle infinite opportunità offerte dalla vita”.*

Deepak Chopra

Il concetto di *sincronicità* è stato introdotto da Jung già nel 1950 il termine viene utilizzato per descrivere la contemporaneità di due eventi connessi in maniera a-causale. La coincidenza di due o più eventi atemporalmente, quindi non sincroni, sono legati da un rapporto di analogo contenuto significativo. A volte questi contenuti sono chiari e palesi, altre volte sono aspetti più reconditi e inconsci, che racchiudono processi fortemente interiorizzati e che verranno da noi vissuti attraverso archetipi collettivi. Fu il *caso* travestito nelle spoglie di un caro amico, tre anni fa, a portarmi ad iscrivermi ad un corso di naturopatia. Fino a qualche mese prima non sapevo che esistesse un nome specifico per questo tipo di pratiche. Durante gli anni trascorsi su quei banchi scolastici, mi trovai ad apprendere quale alimento poteva migliorare o peggiorare la salute o quale fitoterapico poteva essere utilizzato per attenuare un sintomo specifico. Più imparavo e più mi rendevo conto, iniziando da me, di quanto la gente in realtà fosse sofferente e adottasse inconsciamente sistemi *auto*-distruttivi. Iniziai banalmente a chiedermi il perché, per esempio, si mangiano porcherie quando si sa che quelle stesse porcherie nuociono alla nostra salute. La risposta può essere tanto scontata quanto complicata da applicare, perché il come noi ci nutriamo non è unicamente limitato al cosa ingeriamo, perché questa è semplicemente la conseguenza di un qualcosa molto più vasto. Quello che ho appreso durante i tre anni passati a scuola, è che noi ci nutriamo col *giudizio*. Il giudizio che adottiamo verso di noi è la nostra prima fonte di nutrimento, è il *Qi* che autoproduciamo e che inevitabilmente riflettiamo a *specchio* verso gli altri. Se in noi è inconsciamente insito il *senso di indegnità*, qualunque cosa andremo a mangiare ci porterà ad introdurre sostanze non benigne, o carenti per il nostro sostentamento, o adotteremo comportamenti e abitudini che metteranno in discussione la nostra salute. Ecco perché affrontare una dieta diviene un calvario e i tre chili tanto sudati si tramutano poi in cinque acquisiti. L’aspetto psicologico determinato dal giudizio conscio, ma soprattutto inconscio che abbiamo verso noi stessi, influisce enormemente su quello che introduciamo nel nostro corpo, diventando così la principale fonte di nutrimento che utilizzeremo per il nostro sostentamento. Nel momento in cui abbiamo capito che un individuo non può sottrarsi ad un’azione formativa indotta dai genitori, comprendiamo che, a causa di un eccessivo *auto*-giudizio, il nutrimento della persona risulterà essere carente, e non sarà in grado di sostenere il *“fabbisogno emozionale”* dell’individuo stesso, perché in lui mancano le informazioni atte allo *“sviluppo”* di un *auto*-nutrimento, cioè la capacità di percepire le proprie esigenze emotive come proprie. Se un individuo non si accetta per come è, involontariamente alimenterà quella parte di lui

denominata come Ombra. Nel momento in cui si forma l'Ombra automaticamente non c'è più integrità, avviene che l'amore inizia ad essere un'emozione che va conquistata al di fuori della nostra sfera emozionale, anziché venir coltivata in noi stessi. In forma metaforica, è come se tutti noi fossimo paragonabili ad un vaso. Appena realizzato il vaso sarà perfetto e intatto, capiterà però che questo vaso per forza di cose "cadrà", andando a creare delle crepe, più o meno grandi, sulla propria superficie. Ovviamente se il vaso fosse incolume, sarebbe in grado di gestire al meglio le scorte di acqua che sono presenti al suo interno e sarebbe anche in grado di riempirsi permettendo così lo scorrere del liquido al suo interno. Avviene però che quella crepa ci rende costantemente vuoti ed invece di *auto-sostentarci*, andremo alla ricerca di qualcuno che lo possa fare per noi, cioè di un altro vaso uguale, che sarà a sua volta crepato, e che potrà in un qual modo offrirci un po' del proprio liquido. Questo è ciò che accade sia nella tossicodipendenza sia nella dipendenza emozionale all'interno di una relazione, è quello che ci rende costantemente "*affamati d'amore*", Capiterà così che creeremo relazioni proprio in base a quegli aspetti di noi che inconsciamente neghiamo, pur di riuscire, anche solo momentaneamente, a ricevere una piccola "dose d'amore" che possa permettere un'apparente integrazione dell'*Io* negato. Oggigiorno sono molti gli psicologi che sostengono questo aspetto attraverso il lavoro coi propri pazienti. Personalmente sostengo che sia fondamentale conoscere questi meccanismi, perché il rischio è quello di continuare a brancolare nel buio perpetuando i medesimi passi, senza essere in grado di offrire quel tipo di amore che il nostro partner merita tanto quanto noi. Da parte mia ho sempre avuto un'innata curiosità, non amo i dogmi che bisogna assecondare per partito preso. Sono dell'idea che avendo un cervello sia una cosa buona utilizzarlo al meglio delle nostre possibilità: così, quando a scuola sentivo parlare a scuola del rapporto corpo/mente in relazione alle altre materie che frequentavo, non comprendevo come fosse possibile, se non accettandolo come un dogma assolutistico. Ora, dopo aver svolto le mie personali ricerche, il tutto mi appare addirittura ovvio, ma mi ci è voluto non poco per poter comprendere come ciò potesse rientrare in un contesto fisiologico. Per quanto mi riguarda la fisiologia dovrebbe divenire materia scolastica di base per ogni singolo individuo, perché è fondamentale conoscere come funziona il proprio corpo. Un altro aspetto altrettanto fondamentale è quello di comprendere come funziona il nostro cervello, dal momento che, a causa dei nostri neuroni a specchio, ci identifichiamo con le persone che si prendono cura di noi e con i loro valori, il mondo in cui ci trattano ci insegna che valore abbiamo come esseri umani, assorbendo così gli atteggiamenti che essi hanno verso di noi. L'abuso ci fa sentire indegni d'amore e il sentirci carenti non fa che accrescere tale vergogna. Ci consideriamo degli oggetti, persino degli oggetti di disprezzo. Non amabili, impuri, non siamo più in contatto con la nostra parte *divina*, con la nostra *unicità*, con la nostra *vulnerabilità*, con la nostra *validità* di esseri umani, col nostro *diritto di esistere*: in questo

contorto meccanismo è la nostra *Essenza Shen* a sopperire a questa *auto-ingiuria*. Convinti che la colpa stia in qualche intrinseca pecca che non vediamo e di fronte alla quale nulla possiamo fare, abbandoniamo noi stessi. Quando non esiste la relazione col sé, diventa impossibile la riflessione cosciente perché la difesa dell'ego risulta essere impenetrabile. È allora che ci troviamo tagliati fuori, scollegati dal nostro centro, dalle nostre emozioni ed in un qual modo ci sentiamo *auto-rifiutati*. Il rifiuto è un'esperienza universale che ci ferisce tutti, è una paura che alberga nel centro del cuore umano, ci fa precipitare nella disperazione più nera, nei terrori più profondi e nel dolore più angoscioso. La paura del rifiuto è il motivo principale che ci fa recedere dall'amore e chiudere il chakra del cuore, il quale è l'espressione potenziale dell'aspetto *Mente-Cuore* che ci permette di accedere alla sfera della *relazione*. Quando veniamo rifiutati siamo spesso incapaci di cambiare la situazione, in questo modo si scatena il nostro *bambino interiore* attraverso sentimenti infantili di impotenza. La nostra autostima crolla, i nostri sentimenti sprofondano in una depressione insondabile e il nostro corpo duole di desiderio. Il rifiuto ci dice che siamo *indegni* e amplifica la nostra *vergogna di base*, qualunque sia il grado di cui ne soffriamo, ci si rivolta contro, creando forse quella che è la ferita più profonda di tutte, la perdita del proprio sé. Per un bambino piccolo il rifiuto equivale alla morte, senza le cure e l'amore dei genitori, quale garanzia esiste che qualcuno si prenderà cura di lui? Quando ci identifichiamo con chi ci sta rifiutando, adottiamo lo stesso comportamento e rifiutiamo noi stessi. Infatti il bambino che si identifica con i suoi genitori, impara a svalutarsi e persino ad odiarsi. L'adulto che perde la persona che ama è lasciato non solamente solo con la sua perdita, ma anche con un biofeedback negativo da parte di qualcuno che rispetta e apprezza e che gli dice che è *imperfetto, indegno e non voluto*. Questo biofeedback è racchiuso nel legamento peptide-recettore che viene "registrato" nella rete psicosomatica tramite il nostro *sistema somatosensoriale*. Se la relazione è stata profonda, egli ha probabilmente condiviso molti valori ed è facile che interpreti il rifiuto dell'amato come l'affermazione di una verità su se stesso. Per molti l'esperienza di perdere l'amore innesca la situazione infantile di un bambino abbandonato, uno stato di intollerabile impotenza che è totalmente incongruente con la personalità adulta: questo aspetto è il nostro *bambino interiore*, un'eredità emotiva di quando eravamo bambini. Un'eredità che si è fissata nella nostra memoria a causa di un'immatura percezione della realtà. Questo aspetto alimenta il nostro cosiddetto *critico interiore*, nonché l'inconscio o non, *giudizio verso noi stessi*, il *Qi* che *auto-produciamo*, il quale è la principale fonte di sostentamento per il nutrimento della nostra *Essenza Shen*. Questa risulta essere inoltre la stima del valore che attribuiamo al nostro sé profondo, cioè alla nostra *identità*. È quello che alimenta l'*Ombra junghiana*, che altro non è che l'assenza di integrità vissuta con la mancanza d'amore nei riguardi della nostra perfezione.

*“Nessuno può sapere ciò che è la perfezione per un’altra persona. Il bruco è perfetto nel suo stato di bruco ed un altro stato di perfezione sarà giunto quando esso diverrà farfalla. Non è il praticante, ma la Forza Vitale del paziente che opera in lui ed essa può escogitare diverse maniere per raggiungere uno stato d’integrazione, di totalità.”*

Gaston Saint-Pierre e Debbie Boater

Come sostenevano Gaston Saint-Pierre e Debbie Boater, discepoli di Robert St. John, nessuno può sapere ciò che è la perfezione per un’altra persona. Io dico che nessuno può vedere la propria perfezione all’infuori di se stesso. L’individualità è un dono che dovrebbe essere accolto con maggiore cura e attenzione, anche se sicuramente risulta semplice avvalersi di immagini collettive. Resta il fatto che la società è un insieme di individui che creano una collettività e non può essere, come invece è attualmente, una collettività che crea individui, perché quello che può far bene ad un individuo può essere nocivo per un altro. Un esempio può essere una madre che lascia il figlio per qualche ora al nido e il figlio, nella sua immatura percezione, può avvertire il gesto come un abbandono. Ci tengo a specificare che questa tesi non vuole essere un atto d’accusa nei confronti dei genitori, perché i genitori non sono onnipotenti e si sono trovati a sottostare alle medesime *leggi universali* dei figli che crescono. Nella mia personale esperienza vi posso dire che otterrete ben poco nell’odiare (coscientemente o inconscientemente) uno dei vostri genitori, se non addirittura entrambi. E’ innegabile e sano che una presa di coscienza dei limiti dei propri genitori sia di aiuto, ma bisogna andare oltre, per far sì che sia un aiuto vero, altrimenti si rischia di continuare ad alimentare quegli aspetti del bambino che tanto neghiamo in noi stessi, perpetuando così i condizionamenti ricevuti, senza riuscire a comprendere che sono *essenzialmente* il riflesso delle esperienze psicosomatizzate. Robert St. John, ideatore della *Tecnica Prenatale*, successivamente nota come *Massaggio* o *Tecnica Metamorfica*, aveva compreso l’importanza dell’Essenza Shen e il come la sua condizione poteva influire sullo stato del paziente. St. John chiamava questo tipo di energia col nome di *Forza Vitale*, che risulta essere, come l’Essenza Shen, la “forza” alla base di ogni forma di vita. Questo tipo di “energia” (Shen o Forza Vitale che sia) è paragonabile al *movimento*, alla “forza che muove”, che non si tratta della motivazione che ci spinge verso un obiettivo fuori di noi, ma bensì tratta della motivazione profonda (dell’anima, del sé) che fa produrre energia: l’energia è movimento, ovvero calore, il calore è la passione che genera il processo creativo. Questi sono gli aspetti del Cuore in cui la conoscenza si apre all’espansione attraverso l’amore. James Hillman esprime questo concetto attraverso la *Teoria della Ghianda*<sup>50</sup>: “io, voi e chiunque altro siamo venuti al mondo con un’immagine che ci definisce. L’individualità

---

<sup>50</sup> Il codice dell'anima; James Hillman, Adelphi Edizioni 1997, pg.27

risiede in una causa formale, per usare il vecchio linguaggio filosofico risalente ad Aristotele. Ovvero, nel linguaggio di Platone e di Plotino, ciascuno di noi incarna l'idea di se stesso. E questa forma, quest'idea, quest'immagine non tollerano eccessive divagazioni. La teoria, inoltre, attribuisce all'immagine innata un'intenzionalità, come se fosse una scintilla di coscienza; non solo, afferma che l'immagine ha a cuore il nostro interesse perché ci ha scelti per il proprio". Lo Spirito Shen dei cinesi, nonché la Forza Vitale per St. John o la Teoria della Ghianda di Hillman o l'idea ellenica... è il nome con cui viene identificato questo movimento o energia che porta l'individuo a perseguire il proprio scopo, la personale auto-affermazione attraverso la propria e ben precisa identità. È come se tutti loro parlassero di una Cosa che alberga dentro di noi, dotata di un'intelligenza innata che sa cosa ci piace e cosa ci serve per poter esprimere al meglio noi stessi: lo possiamo comprendere meglio attraverso la distonia dell'asse Cuore-Reni, quando il Jing di reni si contrappone al volere dello Shen, quando l'individualità viene oppressa dall'autonegazione degli schemi indotti dai condizionamenti ricevuti, anziché manifestarsi sentendosi libera di essere, e generando così l'amore o energia (forza lavoro) necessaria per la celebrazione della propria esistenza, ovvero, *essere vivi*. Dopo aver provato personalmente per anni l'esperienza della psicanalisi affermo che lavorare solo sulla psiche non può offrire grandi risultati, perché noi non siamo solamente esseri "eterei", ma possediamo anche un corpo ed è con esso che entriamo in relazione con tutto ciò che ci circonda. Siamo esseri multidimensionali, in quanto capaci di vivere con effettività e contemporaneità, sia la dimensione legata alla materialità fisica nonché il corpo, sia la dimensione generata dall'immaterialità emozionale nonché il *non-visibile* che percepiamo con la psiche, mantenendoci costantemente interconnessi ad un continuum spazio-tempo dove una dimensione non può esistere senza l'altra e influenzandosi così vicendevolmente. L'essere umano risulta quindi essere in ponte di Einstein-Rosen o *cunicolo spazio-temporale*, detto anche *wormhole* oppure *galleria gravitazionale*, il quale mette in rilievo la *dimensione gravitazionale* (a noi nota col nome di *sistema somatosensoriale*) strettamente interconnessa alle altre due dimensioni: corpo e psiche, dimostrando che è quindi fondamentale un'azione congiunta tra psiche e corpo per far sì che si possa attuare una *auto-guarigione* nel paziente. La *Tecnica Metamorfica (TM)* aiuta il paziente a lavorare sui propri aspetti inconsci attraverso il *tocco terapeutico*, che risulta essere lo strumento più potente a disposizione del genere umano, in quanto capace di agire contemporaneamente su entrambe le dimensioni percepite dall'essere umano. Trattasi di un *tocco* dolce, leggero e molto rispettoso verso la sacralità dell'individuo, mirato a fare in modo che la persona possa riuscire ad uscire da tutte quelle credenze che lo ancorano in un ruolo non proprio. In chiave taoista la *TM* aiuta il paziente a trasmutare l'aspetto Jing relazionata al proprio aspetto Xin, realizzando così un'omeostasi nel complesso energetico dell'Essenza Shen. Questo significa che l'azione di questa

tecnica mira alla “misura” della persona, non è l’operatore che decide quale aspetto interiorizzato il paziente dovrà affrontare, ma è la *forza vitale* della persona, lo *Shen*, è la propria *intelligenza innata* che decide quale memoria verrà trasmutata per il benessere della persona, facendo sì che la propria “*ghianda*” possa trovare il metodo per manifestarsi attraverso l’armonia della propria individualità. I risultati non sono prevedibili, ma l’esperienza di molti anni ha dimostrato che indubbiamente qualcosa accade nella persona, a livelli più o meno consci. Si potrà talvolta vedere un *auto-guarigione* inaspettata, o anche semplicemente dei cambiamenti nell’atteggiamento mentale, oppure negli aspetti più esteriori della persona in relazione alle sue scelte e al suo ambiente. Si è anche notato che aumenta nei pazienti la capacità di orientamento nelle loro scelte di vita. Ogni cellula che costituisce il corpo e la mente umana mantiene in sé la memoria delle esperienze vissute a partire dal momento del concepimento. Ovulo e spermatozoo tanto trasmettono una memoria “psico-genetico cellulare” quanto cooperano per la realizzazione di una nuova vita, nonché alla creazione di una nuova *Essenza Shen* che sarà parte del Cielo (spirito/psiche) e parte della Terra (materia/corpo). Ci tengo a ricordare che secondo l’antico sapere taoista, è grazie all’unione dei *Jing* dei genitori che nasce poi lo *Shen* del figlio. Lo *Shen* o *Forza Vitale* è la scintilla del vuoto che dà il via al *movimento* che noi esseri umani identifichiamo col nome di *Vita*. Andando quindi a lavorare sui punti riflessi della colonna vertebrale situati sui piedi, sulle mani e sulla testa, verrà riportato alla luce tutto il sistema neuronale del paziente, nel quale, per motivi di varia natura, sono presenti quei blocchi energetici che influenzeranno il modo di essere e di comportarsi dell’individuo. Attraverso il semplice *tocco* del Metamorfo, cioè un leggero sfioramento di alcuni punti specifici sul corpo, la *Forza Vitale Essenziale*, guidata dall’intelligenza innata del ricevente, scatena le emozioni ostacolate dai blocchi subiti, dando via libera a processi di *auto-guarigione* della mente, del corpo e se vogliamo dello spirito, aumentando così la consapevolezza del “*giusto sentiero*” da percorrere nella propria vita. Ciò permetterà alla persona di eliminare in modo naturale gli schemi ormai obsoleti, liberandola dalle influenze del passato e permettendole di poter vivere la propria vita in modo più consapevole. Quello che manca a quasi tutti noi è *la concentrazione sulla cura quotidiana di se stessi in senso emotivo*. Tendiamo a occuparci degli aspetti fisici della salute, ignorando la dimensione emozionale, i pensieri e i sentimenti, e persino quello che identifichiamo come spirito e anima. Eppure, alla luce delle nostre nuove conoscenze riguardo alle emozioni e alla rete psicosomatica, è evidente che fanno parte anch’essi della nostra responsabilità nei confronti della salute. Già da molti anni sappiamo che lo stress aumenta con l’incremento della produzione di steroidi. Di solito le persone depresse presentano un livello elevato di questi steroidi legati allo stress, anzi, sono in stato cronico di attivazione da ACTH (*ormone adrenocorticotropo*), a causa di una disfunzione nel proprio circuito di biofeedback, il quale risulta incapace di segnalare che il

livello dello steroide nel sangue è già alto. Così l'asse CRF-ACTH (Asse Ipotalamo-Ipofisi-Surrene) non fa che pompare nel sangue una quantità sempre maggiore di steroidi. Le autopsie rivelano quasi sempre un livello di CRF (corticotropina) dieci volte superiore al normale nel liquido cerebrospinale del suicida, in confronto a chi è morto per altre cause. Si direbbe quasi che il CRF sia il peptide della depressione o delle aspettative negative, dal momento che può essere stimolato da esperienze negative compiute durante l'infanzia. Esistono studi sugli animali, per esempio, dai quali risulta che in effetti le piccole scimmie private delle cure materne, trascurate o maltrattate, presentano livelli elevati di CRF e quindi di steroidi. Tenete presente che esiste un circuito inconscio di biofeedback che sfugge al controllo: le persone depresse sono intrappolate in un circuito distruttivo che resiste a ogni genere di terapia farmacologica mirata all'eliminazione degli steroidi; questo "circuito distruttivo" non riguarda solo il chiaro riflesso causato dagli effetti della depressione, perché ciò lo viviamo quotidianamente in ognuno di noi. Alla fine il livello di CRF nell'organismo è tale che le fluttuazioni degli altri peptidi nell'organismo risultano limitate, riducendo ancor più le possibilità previste dalla gamma abituale di comportamenti. Nelle scimmiette, per esempio, il fenomeno si manifesta come un'incapacità di curare la propria toilette oppure di comportamenti ripetitivi che sembrano privi di scopo. Negli esseri umani, il risultato può essere una serie di schemi di comportamento estremamente limitati, che alla fine spingono le persone in un "buco nero" dal punto di vista emotivo. Quello che noi oggi conosciamo come l'azione dell'Asse Ipotalamo-Ipofisi-Surrene, per gli antichi cinesi era l'aspetto *Jing* e grazie a questo archetipo erano in grado di discutere contemporaneamente sia dell'aspetto legato alla reazione fisiologica che dell'aspetto legato alla reazione psicologico/emotivo, in quanto entrambi sono elementi ereditati dall'evoluzione biologica della specie, e quindi, risidenti nel paziente. Motivo per il quale l'aspetto *Jing* in MTC, viene analogicamente collegato ai reni e alle surreni, organi costuditi nelle profondità del nostro corpo, essenziali alla nostra vita, e che allegoricamente sono connessi intrinsecamente alle profondità dell'elemento "Acqua", il quale, oltre a parlarci della fisiologica funzione renale nell'amministrazione dei liquidi corporei (i Tesorieri), ci parla anche della "gestione" del vasto ed inesplorato universo che chiamiamo col nome di subconscio, portandoci così ad una più ampia prospettiva dell'asse Cuore-Reni inteso come rapporto di dialogo tra conscio e inconscio, nonché l'Asse della Vita nella visione taoista. La *TM* opera su questo genere di aspetti, perché risulta essere un'efficace pratica per l'armonizzazione dell'asse Cuore-Reni: sarà il riconoscimento dell'aspetto *Jing* da parte dell'Essenza Shen a fare in modo che possa avvenire una migliore comunicazione con l'aspetto Xin (Mente-Cuore) del paziente. Personalmente considero questa tecnica come una specie di "*Santo Graal*", è quello a cui mi affido nei momenti difficili, in cui non riesco ad avere un chiaro obiettivo da perseguire. Mi ha aiutato a comprendermi,

permettendomi di entrare maggiormente in comunione con quello che viene considerato come il proprio *saggio interiore*, nonché il vecchio *critico interiore*. Spesso sentiamo cosa è meglio per noi, ma rimaniamo oppressi da ciò che ci circonda, dalle aspettative altrui, dai condizionamenti o dal semplice non sapere cosa realmente si vuole. Il mio percorso scolastico è stato seguito passo dopo passo dalla *TM* che mi ha permesso, oltre ogni razionale previsione, di trovare il mio centro, permettendomi così di lavorare su temi a me molto dolorosi. Questi aspetti erano radicati in me in modo opprimente, tanto da ritrovarmi a viverli nella vita reale attraverso le relazioni con le persone a me care. In quanto una *Cosa* non ha un'individualità, una *Cosa* non può avere emozioni, una *Cosa* non ha diritti, ma ricordiamoci che una "*Cosa È*"... e per questa ragione può possedere in sé tutto il potenziale necessario per fare in modo di trasmutare questa memoria indotta, semplicemente, attraverso il riconoscimento della propria esistenza. Anche se appare fantascientifico questo è ciò che avviene se ci si sottopone alla *magia* della Tecnica Metamorfica, perché nessuno all'infuori di noi sarà mai in grado di poter vivere la propria perfezione in tutto il suo splendore. Durante lo svolgimento di questa pratica l'operatore non sarà il catalizzatore di questo processo, ma semplicemente un mezzo, sarà come il giostraio che ritira il biglietto restando all'esterno dell'attrazione, mentre il paziente si addentererà nella casa degli specchi. Quello che accadrà poi in quella giostra sarà in misura a ciò che il paziente sarà in grado di gestire nella sua vita quotidiana. Questo genere di intelligenza non opera a discapito del paziente, ma lavorerà al suo fianco portandogli solo ed esclusivamente le informazioni che in quel momento sarà in grado di gestire autonomamente, nel rispetto di sé e dei propri tempi di maturazione. Questo è ciò che rende la Tecnica Metamorfica un elemento fondamentale per il ripristino del flusso corretto dell'Essenza Shen generale, nonché per l'equilibrio psico-fisico-emotivo della propria identità, accompagnando la persona ad una consapevolezza maggiore di quegli aspetti *auto-sabotanti* che in genere adotta inconsciamente a causa dei condizionamenti ricevuti. Raccontare dell'efficacia della Tecnica Metamorfica è complesso, perché porta le persone allo scetticismo e anche se lo considero un eccezionale punto di partenza, credo fortemente che prima di potersi esprimere con un giudizio in merito ad un qualcosa che non si conosce, si dovrebbe quanto meno avvalersi di un meritato e sano dubbio. Infatti l'agopuntura prima di essere assorbita dalle discipline mediche era stata liquidata con sufficienza perché la dottrina dei *punti* e dei *meridiani*, elaborata in oltre cinquemila anni di medicina empirica cinese, non corrispondeva a nessuno dei concetti dell'anatomia occidentale. Molti ricercatori ufficiali si rifiutano tutt'oggi di credere che l'agopuntura abbia una sua validità, proprio come una volta non credevano nell'esistenza del *recettore degli oppiacei*, prima che un semplice metodo di laboratorio ci consentisse di misurarlo. Ciò che consideriamo oggi come "*magia*" altro non è che una *scienza* non ancora spiegata. *D'altra parte, l'assenza di prove non è*

*una prova dell'assenza di risultati.* Julius Axelrod, Premio Nobel per la medicina nel 1970, per incitare i suoi studenti diceva loro<sup>51</sup>: *”Non accettate la saggezza convenzionale. Non ammettete l'idea che qualcosa non si possa fare solo perché la bibliografia sull'argomento dice che non si può fare. Fidatevi dell'istinto. Lasciate un ampio orizzonte alle vostre ipotesi. Non affidatevi alla letteratura scientifica: potrebbe avere ragione, ma potrebbe anche avere torto marcio. Tenete presenti tutte le vostre intuizioni, e assecondate quelle che vi sembrano più probabili. Scegliete quella che potete verificare in modo rapido e semplice. Non partite dal preconetto che per avere valore debba necessariamente essere molto complicata, dato che spesso sono proprio gli esperimenti più semplici a dare i risultati più indiscutibili. Eseguite l'esperimento! E se riuscite a limitarvi a un solo giorno di esperimento, tanto meglio”.* Questo è il messaggio principale col quale affidarsi ad un percorso con l'utilizzo della Tecnica Metamorfica: darsi la possibilità di sperimentare un qualcosa che va al di fuori dell'ordine classico. Qualcosa di trascendente e trasmutante che possiede in sé l'informazione di ciò che è *non-visibile* e che diviene poi *visibile* nella quotidianità di tutti i giorni. Questa “*magia*” avviene grazie al cosiddetto *tocco terapeutico*, c'è un qualcosa di veramente ancestrale legato a questo aspetto, e difatti, noi sappiamo che l'*ectoderma* è uno dei tre foglietti embrionali dei triblasteri. Nell'uomo compare durante la terza settimana nel corso dell'embriogenesi. Dopo la formazione dell'*endoderma* e del *mesoderma* intraembrionale, l'epiblasto assume la denominazione di *ectoderma*, costituendo quindi l'ultimo dei tre foglietti del disco trilaminare embrionale. Dall'*ectoderma* si origineranno l'epidermide della pelle e le sue strutture derivate, il rivestimento epiteliale interno della bocca e del retto, i recettori sensoriali epidermici, la cornea e il cristallino, il midollare surrenale, lo smalto dei denti, le ossa dermiche e infine il tessuto nervoso, mediante un processo chiamato *neurulazione*. In particolare verso il 18° giorno di sviluppo embrionale, il mesoderma induce parte dell'*ectoderma* sovrastante a differenziarsi in cellule neuroepiteliali cilindriche pseudostratificate, il cosiddetto *neuroectoderma*, che costituirà quella piastra neurale (o placca) che darà origine ai diversi sistemi nervosi. È da qui che nasce la validità del *tocco terapeutico*, è il sapere che le strutture nervose (*somatosensoriali*) di tutto il corpo, compresa l'epidermide, possiedono la medesima origine, e che la “cosa” che dà vita a tutti questi processi fisiologici, è la mediazione coordinata dalle comunicazioni fra recettore e peptide. Ancora prima che il sistema nervoso e il cervello possano fare la loro comparsa organica, esiste già un'*intelligenza* che veicola le funzioni biochimiche necessarie alla formazione cellulare di un feto che diventerà poi una meravigliosa nuova vita. Esiste un'*energia* o se vogliamo un'*intelligenza innata* alla quale noi e il nostro corpo ubbidiamo, è un qualcosa di invisibile o, per rimanere in tema con la tesi, di *non-visibile*, che opera attraverso la gestione di fili impercettibili che

---

<sup>51</sup> Molecole di emozioni; Candace B. Pert, Tea Edizioni 1997, pg.44

ci mantengono connessi ad un volere “superiore”. Forse non siamo in grado di poter vedere questa “entità” che secondo i cinesi tutto permea e alberga in noi, ma possiamo entrarci in contatto attraverso la conoscenza del nostro *saggio interiore*, tramite il varco del quarto chakra che ci permetterà l’integrità con questa *Essenza* denominata col nome di *Shen*. Tutto ciò altro non è che l’azione tra peptide (*Yang*) e recettore (*Yin*) che opera in funzione di un ordine biologico ben preciso e che si manifesta attraverso la nostra effettiva esistenza, “*Io Sono*”. Il processo di *auto-accettazione* che viene discusso in questa tesi è di fondamentale importanza per il ripristino del corretto fluire dell’Essenza Shen (*Asse Cuore-Reni*), e può essere sostenuto con la cooperazione della *floriterapia di Bach*, in modo da offrire una maggiore assistenza d’aiuto alla persona che sceglie di sperimentare su di sé la *Tecnica Metamorfica*. Questi strumenti operano entrambi sullo medesimo aspetto del paziente, sul *non-visibile*, portando in seguito benefici *psicofisicoemotivo* nella vita della persona. Come per la *TM* anche la *floriterapia* risulta essere uno strumento non invasivo e privo di controindicazioni. Entrambi i metodi agiscono in relazione al principio di Risonanza, possiedono un’azione “vibrazionale” che entra in sintonia con l’energia *non-visibile* tanto trattata durante questa tesi. Se Bach avesse avuto modo di confrontare le proprie scoperte con un antico saggio taoista, probabilmente, avrebbero convenuto che la floriterapia opera direttamente sull’Essenza Shen del paziente grazie alla lettura dei vari aspetti psico-emotivi (Jing, Xin, Hun, Po, Yi, Zhi), nonché le specifiche alterazioni ed emanazioni riconducibili alla visione della medesima Essenza, e quindi, alle reazioni a determinati eventi o ricordi che legano la persona ai condizionamenti ricevuti. Il potere dei fiori di Bach è contenuto nelle loro particolari qualità energetiche o vibrazionali, in quanto la struttura energetica di ogni tipo di fiore è unica, così come uniche sono le sue caratteristiche. Le essenze floreali vengono descritte come una sorta di “energia liquida” e si può dire che incapsulano letteralmente la struttura dell’Essenza Shen o la Forza Vitale del fiore dal quale provengono. Nella preparazione delle essenze floreali l’acqua riveste un ruolo determinante, poiché è questo elemento ad assorbire l’energia dei fiori. Chi immagina di trovare nelle essenze elementi chimici dissolti dai petali, come dei principi attivi, resterà deluso: l’essenza floreale contiene esclusivamente *l’informazione dell’Energia Vitale del fiore*, la sua Essenza Shen. Nel 1988 fu pubblicato su *Nature* un articolo molto interessante a firma di Jacques Benveniste dal titolo: “Degranulazione dei basofili umani attraverso un anti siero anti IgE ad alte diluizioni”. L’eco di questo lavoro si sparse per tutto il mondo: l’acqua poteva conservare un ricordo, un’impronta delle sostanze che sono transitate in essa. Il gruppo di lavoro di Vittorio Elia (Dipartimento di Scienze Chimiche della Federico II di Napoli), in questi ultimi anni, in compagnia anche del compianto Prof. Emilio Del Giudice, ha affrontato tale questione, studiando sul piano chimico-fisico alcune proprietà dell’acqua, dopo che essa era stata sottoposta alla procedura della classica

“succussione” omeopatica. Questa metodica, ripetuta per migliaia di volte, induce a creare un “terreno” nuovo del liquido acquoso. La “nuova acqua” risulta essere diversa dallo stato precedente: le metodologie sperimentali più proficue per la validazione di questi studi hanno permesso di determinare nanostrutture visibili e organizzate in sistemi ben definiti. Poiché le diluizioni devono essere accompagnate da scosse vigorose (vibrazioni) per gli effetti da osservare, la trasmissione delle informazioni biologiche può essere correlata all'organizzazione molecolare dell'acqua. Un farmaco omeopatico, in quanto farmaco, contiene un principio attivo più o meno diluito all'interno della soluzione. Come ho detto i fiori di Bach non contengono alcun principio attivo, ma lo stesso processo vibrazionale che permette di “fissare” l'informazione del principio attivo omeopatico all'interno della soluzione è il medesimo che permette la trasmissione dell'informazione floreale all'acqua, che viene utilizzata come conduttore per il processo di realizzazione del rimedio. Si tratta di un'informazione vibrazionale che viene rilasciata da un determinato tipo di fiore: è come se stessi parlando di un tipo di elettromagnetismo non ancora misurato, ma che possiede una validità grazie agli effetti empirici dimostrati negli anni. Il meccanismo legato a questa azione vibrazionale è ciò che abbiamo visto già in precedenza nella relazione tra peptide e recettore, la stessa vibrazione (o energia) che permette ai ligandi peptidici di operare modifiche importanti a livello organico. La cosa che più amo legata al lavoro del Dottor Edward Bach, è che gran parte delle sue scoperte se ne sono andate con lui nell'aldilà. Il suo intento, sostenuto anche dai suoi collaboratori, era quello di lasciare delle piccole note, delle semplici istruzioni che potevano essere utilizzate in modo pratico ed intuitivo da chiunque, cosicché le persone potessero potuto sperimentare tali rimedi in rapporto alla propria sensibilità. Il suo voleva essere un regalo a chi condivideva, insieme a lui, l'idea che il sintomo non sia altro che lo squilibrio energetico di un'emozione (o stato emozionale) inespresa o trascurata o negata.

*“La malattia è essenzialmente il risultato di un conflitto tra l'anima e la mente. Nessuno sforzo diretto unicamente al corpo può fare di più che riparare superficialmente il danno, ma questo non significa guarire, poiché l'origine del male è ancora attiva e può ricomparire in ogni momento sotto altre forme. Le vere malattie che affliggono sono difetti quali l'orgoglio, la crudeltà, l'odio, l'egoismo, l'instabilità, e l'avidità. Quando individuiamo un difetto, il rimedio non sta nel combatterlo direttamente con lo spreco di energie orientate nell'annientamento del male, bensì nello sviluppare gradualmente la virtù opposta”.*

Edward Bach

Bach sarebbe stato, secondo me, ben lieto di presenziare a tutte le nuove ricerche legate alla rivoluzione dei peptidi, ciò gli avrebbe offerto l'opportunità per misurare la validità delle sue

scoperte. Il sistema vibrazionale col quale opera la floriterapia o la *TM* è, con un'altissima probabilità, la stessa ancestrale vibrazione che permette la relazione peptide-recettore. Nella floriterapia agisce attraverso la "ristrutturazione" di determinati stati emotivi e, se abbiamo compreso tutto ciò che è stato detto in precedenza sui peptidi e sul come ciò rientra inevitabilmente sul coordinamento degli stati emozionali, potremmo supporre che l'azione floreale, e della *TM*, mirano ad "influenzare" probabilmente proprio le "*molecole dell'informazione*". Potrebbe avvenire che l'*informazione* che il paziente acquisisce attraverso l'utilizzo di queste pratiche possa in un qual modo ripristinare il funzionamento delle *naturali connessioni* tra peptide-recettore che erano state alterate originariamente da altri fattori. Ovviamente questo è un mio pensiero, sono personali congetture su un qualcosa di non ancora misurato, quindi non ancora confutato, ma che possiede però una valenza empirica. Una cosa che tengo a precisare è che gli articoli scientifici utilizzati come solidità per ciò che viene trattato in questa tesi trattano tutti di scoperte *riproducibili*, poichè ormai dovrebbe essere chiaro che una scoperta scientifica non riproducibile non è da prendere in considerazione! Una ricerca scientifica per essere considerata tale deve essere riprodotta anche da altri laboratori, in modo da poter assumere una veridicità collettiva. In seguito potranno comunque esistere pareri discordanti in merito, ma questa è un'altra questione che entra in campi di non nostro interesse per la realizzazione di questa tesi. Il tema di questa tesi è la *lettura energetica cinese* dello stato dell'Essenza Shen che si manifesta con la distonia psico-fisica dell'Asse Cuore-Reni, e il come questo aspetto opera sul paziente, tanto da poter compromettere la sua stessa salute. Il Rifiutare la validità e il peso di tali argomenti è direttamente proporzionale alla propria autonegazione emozionale e al non credere che le endorfine creino gioia.

Tornando a noi, come anticipatamente ho detto, la Tecnica Metamorfica è uno strumento che mira all'integrità dell'individuo e opera in funzione di esso. Nella mia personale esperienza vi posso dire che la reazione a questa tecnica è imprevedibile: può essere che al risveglio non accusiate alcuna differenza, come può essere che si manifestino reazioni molto forti. In quanto mezzo, l'operatore può avvalersi della floriterapia, in modo da aiutare il paziente durante questo processo che potremmo definire come un *auto-riconoscimento inconscio*. I trentotto rimedi di Bach possono essere così miscelati tra di loro in modo da poter offrire un maggior sostegno alla persona. La floriterapia e la Tecnica Metamorfica operano allo stesso modo sul paziente e, attraverso personali esperienze, trovo l'azione combinata di notevole efficacia. Quello che ci è ben chiaro della *TM*, è che ha un'azione di trasmutazione delle vecchie memorie, e tutti noi comprendiamo quanto possa essere difficile, in noi, l'idea di un cambiamento. Il cambiamento, la trasformazione, la trasmutazione sono in relazione alla paura di morire, a livello inconscio operano sulla fobia del lasciare il vecchio per il nuovo. Se io oggi, in questa modalità, sono in grado di vivere, nessuno mi

può garantire che domani e in seguito ad un cambiamento, potrò sopravvivere in un altro modo. Inconsciamente quando affrontiamo questi aspetti viviamo questo tipo di emozioni, perché “programmati biologicamente” (*sistema sociale-neuronale*) da ciò che abbiamo vissuto come esperienziale durante la nostra vita. Per esempio, una mucca sa dal suo “*software biologico*” che può nutrirsi solo di vegetali, dentro di lei sa che così va bene, perché questo è il *programma biologico/istintivo* che le permette di vivere, non pensa a mangiare altro, ovviamente, a meno che non glielo si dia con l’inganno, e in tal caso, abbiamo potuto verificare collettivamente i “benefici” della *mucca pazza*. Nonostante l’evoluzione oggettiva che ci separa da una mucca, la teoria di MacLean sugli stadi evolutivi del cervello Trino, ci spiega che condividiamo una parte di cervello con quello della mucca. Il cervello rettiliano è una struttura legata ai sistemi “istintivo-inconsci”, quelli che abbiamo in comune con una qualsivoglia mucca, e per quanto possa apparire assurdo, è così. Come questi aspetti coordinano la sopravvivenza della mucca, provvedono anche al coordinamento di tutti i sistemi biologici viventi: ciò è la riprova che all’interno del nostro organismo custodiamo questo “pacchetto dati”, un *software biologico*, che è ciò che viene “dato” ad ogni forma vivente presente su questo pianeta. Questo è ciò che abbiamo, ovvero il Jing del Cielo Anteriore presente nella persona e che viene custodito, secondo i cinesi, nelle Surrenali. Il citato processo psicologico ci fa temere il cambiamento, la paura di un sentiero deviato che porta inevitabilmente alla morte, perché la mucca, non vede la probabilità ed è consapevole solo del fatto che se non mangia l’erba morirà. Vede solo l’effettività di ciò che deve fare per sopravvivere a questo è l’aspetto che nasce dalla parte di cervello (R-complex) che condividiamo con la mucca e con tutti gli altri esseri viventi. Siamo abituati ad imparare l’evoluzione secondo una visione temporale, ma per i taoisti c’è la vacuità che in ogni momento e istante si manifesta nella sua complessità. In tal modo il concetto legato allo studio dell’evoluzione dovrebbe essere più atemporale, in quanto gli esseri più minuscoli sono gli effettivi esempi viventi di ciò che siamo ora. Ci portiamo appresso lo stesso “*corredo istintivo*” del vivi-muori o più noto con la teoria *lotta-fuga* di Cannon. Sappiamo che ciò avviene nel cervello attraverso un “filtraggio” *somatosensoriale* in relazione ad un determinato evento, in base alla soggettiva esperienza. Vengono rilasciati chiari input che hanno il compito di attuare, inconsciamente o no, specifiche funzioni. Inoltre sappiamo che questi stessi processi avvengono anche nei nostri probabili progenitori unicellulari, attraverso la relazione tra peptide e recettore che quindi trascende ciò che noi consideriamo come l’*azione del cervello*. Se noi teniamo in considerazione il fatto che già a livello conscio il cambiamento crea una certa difficoltà emozionale, possiamo supporre che probabilmente anche a livello inconscio questo processo ha sicuramente una qualche valenza, in quanto il subconscio di una persona contiene tutti quegli aspetti che l’individuo non percepisce come propri. Ora, il purista della TM affronta la

questione in totale fiducia di ciò che la tecnica offre senza l'utilizzo di altri strumenti o di variazioni nello svolgimento. Personalmente sostengo che l'aiuto floreale possa notevolmente aiutare il paziente durante l'azione metamorfica, proprio perché come con la TM il terapeuta che si avvarrà dei rimedi floreali possiede la conoscenza adatta nel comprendere che i fiori di Bach e la TM seguono un percorso a lui inaccessibile. Un rimedio floreale altro non è che un mezzo pari all'esecutore della TM, perché l'azione floreale nasce dal rimedio in sé, in misura e nel rispetto del paziente che la utilizza. Se non fosse così vorrebbe dire che né la TM né i rimedi floreali potrebbero essere ricevuti in circostanze in cui il paziente si sta già sottoponendo ad un'altra qual si voglia terapia medica. La "questione" sulla quale poi opererà la TM in relazione ai rimedi floreali rimane essere un effetto relazionato all'azione *metamorfica*, in quanto potrebbe perfettamente succedere che l'aspetto sul quale sta lavorando il paziente, attraverso la floriterapia, non sia il medesimo sul quale opererà la TM. È proprio perché considero la TM uno strumento di notevole efficacia che mi permetto di consigliare una miscela floreale in prevenzione ad un possibile "tumultuoso" risultato. Noi operatori non sappiamo come l'azione metamorfica arriverà al paziente, ma ciò non ci esonera dall'offrire un aiuto alla persona con la "preparazione" di un terreno adatto alla ricezione di tale *informazione*. Durante il percorso scolastico ho fatto mio quello che considero come uno dei massimi insegnamenti ricevuti: "*tocco dolce risposta forte, tocco forte risposta debole*". In quello che sarà il mio percorso da terapeuta olistico, questo pensiero albergherà in me come fosse un dogma al quale potermi affidare in modo certo, grazie all'esperienza effettuata durante la realizzazione del mio personale percorso di *auto-accettazione*. È proprio da questo *sentire* che in me è nata l'idea di abbinare questi strumenti, in modo da poter offrire al paziente un lavoro più mirato al riequilibrio energetico della propria Essenza Shen. Come e cosa avverrà poi durante l'azione sinergica di entrambi sarà sicuramente ciò di cui necessita il paziente. Da queste mie esperienze ho ideato una "*miscela neutra*" adatta al sostegno emozionale del paziente che sceglierà di avvalersi dell'utilizzo della Tecnica Metamorfica. Col termine di "miscela neutra" intendo dire che è atta e mirata a *specifiche attitudini collettive*, anziché la realizzazione di un altro tipo di composto mirato a superare specifici aspetti e/o manifestazioni caratteriali più visibili nel paziente. In sostanza trattasi di una miscela con un'azione più passiva anziché attiva, che, se vogliamo, possiamo considerare "preparatoria" o di "accoglienza", una sorta di "*prebiotico emozionale*". La miscela in oggetto è così composta da: *Star of Bethlehem, Centaury, Chicory, Mimulus, Larch, Chestnut Bud e Walnut*. Questi sono solo sette dei trentotto rimedi scoperti dal Dottor Bach e le ragioni della loro scelta nascono dai lasciti di Bach in relazione ai lavori personali effettuati su di me.

Bach descriveva l'azione di *Star of Bethlehem* in questo modo: "*Per quelli che soffrono molto in condizioni che, per un certo tempo, causano grande infelicità. Lo shock in seguito a gravi notizie,*

la perdita di una persona cara, lo spavento dopo un incidente o altro. A coloro che per un certo periodo rifiutano di essere consolati, questo rimedio porta conforto"<sup>52</sup>. Come può essere compreso dall'indicazione di Bach, Star of Bethlehem (SoB) è un rimedio adatto a tutto ciò che rientra nel tema del *trauma*, dello *shock* o delle situazioni che riguardano la *perdita*, una perdita profonda che si è fissata nella memoria della persona. Viene molto consigliato nelle situazioni in cui perdiamo delle persone a noi molto care. Viene relazionata alla cosiddetta "*ferita aperta*" che stenta a rimarginarsi, un evento che scuote, a livello emozionale, tanto da segnare la persona in modo indelebile. Come potete notare i lasciti di Bach risultano essere molto chiari sul modo in cui un'essenza floreale va utilizzata, dato che considerava limitante la figura del terapeuta in quanto sosteneva che chiunque di noi risulta essere il terapeuta di se stesso. Come abbiamo capito l'azione di SoB è mirata allo scioglimento di un blocco emozionale meglio definito come trauma. *Rimargina la ferita aperta*, come ad intendere anche un'azione immunitaria nella cicatrizzazione. I traumi ci segnano e SoB è in grado di liberarci da questa stagnazione, ciò ci permette di poterlo vedere come *il rimedio che rimette in moto il movimento*. SoB ci aiuta a superare gli ostacoli emotivi, che ci portiamo appresso da tutta la vita o che abbiamo vissuto in circostanze anche più recenti. Questo aspetto è legato al "rimettere in moto", allo sciogliere i blocchi per permettere un fluire corretto della nostra Essenza Shen. SoB in seguito ad un trauma, e quindi ad una *non-azione*, riporta l'attivazione dell'*azione* attraverso il ripristino del *movimento*, aiuta nel dipanare l'emozione bloccata (o informazione) da tale evento e a permettergli nuovamente il corretto fluire all'interno dell'organismo. Quando si vuole operare sullo stato distonico dell'asse Cuore-Reni si deve comprendere che ciò è avvenuto perché certe emozioni sono state bloccate, compromettendo così lo stato dell'Essenza Shen generale del corpo. SoB aiuta quindi il paziente a ripristinare un fluido movimento emozionale, che risulterà corretto nel rispetto dei tempi della persona, acquisendo maggiore azione con la sinergia degli altri rimedi.

I fiori di Bach possiedono individuali caratteristiche ben specifiche atte alla trasmutazione di specifici stati emozionali distonici, così da portare beneficio alla persona. Come si può notare l'azione *Metamorfica* esercitata dalla TM e dalla floriterapia è la medesima: entrambi gli strumenti permettono la trasmutazione delle vecchie memorie, risultando così essere dei veri e propri "*modificatori esperienziali*". Spesso capita che ci si focalizzi troppo su ciò che viene considerata come "azione emozionale negativa", sempre a causa del fatto che nella vita bisogna essere dei bravi bambini, perdendo così di vista quello che invece è il beneficio. Questo credo sia un fraintendimento legato al fatto che Bach non abbia prescritto protocolli standard, per permettere ad

---

<sup>52</sup> Edward Bach Le Opere Complete; Julian Barnard, Macro Edizioni 2002, pg.72

ogni madre (di qualsiasi razza ed etnia) di comprendere da sé quale essenza floreale fosse la più indicata ad una situazione specifica. L'informazione contenuta nei lasciti di Bach era mirata alle persone, in modo che potessero curarsi in autonomia e nel rispetto della propria emotività. Se sono riuscito a passare correttamente le informazioni, comprendiamo quindi che l'azione di SoB risulterà essere complementare all'effetto dell'azione della TM. La Tecnica Metamorfica permette il transito sul ponte che unisce ciò che consideriamo come *visibile* a ciò che invece consideriamo *non-visibile*, consentendo così al paziente un dialogo col proprio subconscio. Essendo una tecnica che lavora sullo stato gestionale del paziente in relazione al pre e post concepimento oltre che alla stessa nascita dell'individuo, ci offre un immaginario molto più vasto della complessità di ciò che siamo. Ci riporta all'immagine dell'essere umano come collegamento tra le energie del Cielo e quelle della Terra e questo collegamento, secondo differenti culture, avviene nel Cuore. È grazie a questa prospettiva che nasce la scelta del secondo fiore, Centaury, un rimedio mirato a quelle: *"persone gentili, quiete, miti, estremamente ansiose di servire gli altri. Chiedono troppo alle proprie energie nel loro intento. Il loro desiderio cresce al punto da rendersi più servitori che non volenterosi aiutanti. La loro natura gentile li conduce a compiere più di quanto non competano loro, e ciò facendo rischiano di trascurare la propria particolare missione di vita"*<sup>53</sup>. Penso che molti si rispecchieranno in queste ultime righe. Bach descrive così l'azione di questo rimedio, quello che però non lascia detto è che Centaury è il fiore perfetto per poter equilibrare la distonia del quarto chakra, a noi noto anche come aspetto Xin (Cuore-Mente). Mi permetto di sostenere questa teoria prendendo come paragone l'evoluzione formativa che subisce un bambino. Ho spiegato come da bambini abbiamo ad essere riconosciuti e accettati dai nostri genitori in risposta al *software biologico* che alberga in ognuno di noi a livello dell'inconscio, il quale determina la nostra sopravvivenza. Ciò ci porta ad azionare i nostri meccanismi di difesa in modo da poter essere accettati e accuditi dai nostri genitori, il bisogno di sopravvivere diviene così l'ostacolo che il bambino si trova ad affrontare durante la scelta di essere e fare ciò che sente, con l'essere e fare ciò che gli altri gli dicono. Questo condizionamento porta alla perdita del proprio sé, nonché alla creazione dell'Ombra junghiana, in preferenza ad un *falso sé*. Centaury ci parla della nostra *vera* parte più selvaggia, la nostra *vulnerabilità*, in quanto neo-nati e quindi immaturi, fragili, indifesi, inermi e quindi anche facilmente corruttibili. La nostra *vulnerabilità* è la presa di coscienza di quanto risuliamo essere facilmente influenzabili dall'altrui parere, ci accompagna dal momento in cui veniamo al mondo, è un istinto di fiducia fortemente radicato in noi ed è quello che ci permette di vivere cosa è l'Amore. Centaury è il *bambino interiore*, la sua azione mira agli aspetti creati dai condizionamenti ricevuti in risposta alle paure che il bambino ha nei confronti della propria

---

<sup>53</sup> Edward Bach Le Opere Complete; Julian Barnard, Macro Edizioni 2002, pg.70

sopravvivenza. Indipendentemente dal livello di coscienza che possediamo, questi aspetti inconsci albergano e operano all'interno del nostro subconscio *auto-sabotandoci*, ma è fondamentale ricordare una verità collettiva, cioè che l'evoluzione della specie avviene sempre in funzione di uno scopo preciso. Se certe sensazioni o episodi non li ricordiamo lucidamente non significa che non esistano, ma che semplicemente hanno traslocato il loro domicilio dal conscio al subconscio. Se non fosse così non esisterebbe la malattia, in quanto sintomo di malessere per aver trascurato ciò che Bach definisce come: "*la propria particolare missione di vita*". Il pensiero connesso a questo aspetto viene condiviso oramai da moltissimi professionisti, quasi tutti i nomi citati all'interno di questa tesi concordano sul fatto che la malattia sia un *messaggio informativo* inerente ad un aspetto esperienziale, che non è stato vissuto "correttamente" da parte della persona. La *sinapsi immunologica* a fronte di queste teorie rappresenta l'effettività biochimica dell'argomento che stiamo trattando all'interno di questa tesi. L'aspetto Centaury è il bambino che affida in totale fiducia la propria esistenza a coloro che lo cresceranno e accudiranno durante il suo sviluppo. È l'aspetto che ci permette di entrare in connessione con l'amore, a quella sensazione di espansione e di fiducia che ci permette di abbandonare la cecità dell'ego, per una nuova visione più ampia e profonda della vita. Se l'azione della TM agisce in un qualche magico modo sulla persona attraverso la connessione ad un'intelligenza innata non ben definita, Centaury, di suo, porta aiuto e sostegno a questa connessione. Seguendo così il sapere induista in cui il quarto chakra risulta essere la casa della *relazione*, del legame con noi stessi e con gli altri esseri del creato. Comprendiamo quindi che il movimento bioenergetico di questo chakra può essere considerato come un canale che permette la relazione con l'altro, attraverso il personale grado di fiducia che viene stabilito dalla percezione *somatosensoriale* del bambino, nonché dai meccanismi di *auto-difesa* che albergano in ognuno di noi. Il succo è che noi ci comportiamo nel modo che cita Bach perché rispondiamo ai bisogni di quello che viene definito come il *bambino interiore* (il bambino che eravamo). Il bisogno di sentirci accettati, accuditi e riconosciuti dai nostri genitori, risulta essere un programma fuso al nostro sistema nervoso, che ci dice che bisogna comportarsi in un determinato modo per poter ricevere nutrimento (l'amore) e quindi sopravvivere. Centaury ha la capacità di trasmutare queste memorie, dove il *falso sé* verrà spodestato dal ritrovamento del contatto col proprio sé profondo (la propria identità), offrendo così un'incredibile *aiuto*-supporto all'azione *Metamorfica* della TM. Questi aspetti non sono lucidi o "palpabili", *albergano in modo inconscio in ognuno di noi seguendo la misura stabilita dal grado di dolore dello stesso possessore*, perché la percezione esperienziale della propria realtà è soggettiva, ed è sempre proporzionata al valore della propria identità emozionale. Se un nostro intimo aspetto ci fa soffrire, l'ego ha il compito di celarlo al nostro conscio: questo processo viene vissuto coscientemente attraverso la sensazione della

vergogna, che risulta essere già di suo una questione molto scomoda da vivere. Il grado che stabiliamo nello scegliere quale aspetto rimane conscio e quale diverrà parte dell'inconscio, avviene attraverso la stima del grado di dolore (nel PAG) che quel ricordo (o esperienza) esercita su di noi. Quando un dolore risulta essere eccessivo attiviamo meccanismi di difesa inconsci che veicoleranno l'azione dell'ego, il quale si occuperà di nascondere a noi stessi tale verità perché troppo dolorosa per essere ricordata (*controllo*). Come avevo anticipato precedentemente, a causa di questi meccanismi difensivi noi viviamo un costante eccesso di energia Yin in contrapposizione a un deficit di energia Yang, rapporto che si esprime attraverso la distonia dell'asse Cuore-Reni, da cui ne consegue il blocco funzionale dell'Essenza Shen dell'individuo. L'ego è un aspetto Yin della nostra personalità che ha tutto il diritto di essere compreso. L'ego ci parla di un elemento difensivo psichico atto alla sopravvivenza dell'essere umano, è il timoniere che, all'interno del vasto mare della mente, permette alla barca della nostra psiche di non arenarsi o infrangersi sugli scogli di dolore che racchiudiamo in noi stessi. È colui che mantiene la rotta, preservandoci dall'infausto incontro con gli eventi o elementi che abbiamo deciso di rimuovere ed immagazzinare in ciò che consideriamo subconscio, per una questione di sopravvivenza. Va ricordato che questo processo viene messo in moto da un'ingenua ed immatura percettibilità della realtà, nonché dal *sistema somatosensoriale* di un bambino, cioè l'insieme di quello che "sente" emozionalmente e fisicamente in conformità ai propri organi di senso. Per esempio, può essere che un meccanismo di questo tipo si sia messo in moto in seguito ad un evento in cui il genitore, nonostante la presenza del figlio, abbia raccontato ad uno zio un evento divertente riguardante il figlio stesso. Anche se al genitore non pare di aver arrecato alcun danno, tutto dipende, in realtà, dal tipo di valore che il bambino attribuisce all'episodio che è stato condiviso con lo zio. Da bambini è tutto nuovo e tutto molto importante, difficilmente un bambino vive determinate situazioni con superficialità o indifferenza, soprattutto quando queste riguardano la propria identità; e così l'ingenua confidenza che il figlio fa al genitore, si può tramutare in un risentimento nel momento in cui il genitore, involontariamente, tradisce la fiducia del figlio condividendola in modo comico con lo zio. Questo è per far comprendere che nessuno conosce il vero valore che un individuo attribuisce alle proprie questioni emotive all'infuori di lui stesso, perché è l'individuo a definire (teoricamente) il valore da attribuire ai propri aspetti. Serve sviluppare l'empatia per riuscire ad avere quanto meno un'idea del valore che l'altro può attribuire ad una determinato aspetto di se stesso. L'unico modo per svilupparla è quello di entrare in connessione con i nostri *segreti*: solo attraverso il proprio dolore si può intuire il dolore altrui. E' riconosciuto da tutti il fatto che noi tutti sfuggiamo ciò che ci possa arrecare dolore e quindi un danno. A nessuno piace provare il dolore e tutti lo sviamo attraverso i nostri meccanismi di difesa, i quali mirano alla salvaguardia della nostra sopravvivenza. Il ruolo

dell'ego è fondamentale in questi processi, perché permette all'individuo di non soccombere alla distruzione emotiva di se stesso, mantenendo così attiva una precaria forma di autostima. L'aspetto emergente da queste situazioni entra in relazione con l'informazione legata a Chicory. Bach descriveva questo fiore come: *"quelli che si preoccupano molto delle necessità altrui; tendono ad essere stracolmi di attenzioni verso figli, familiari, amici, trovando sempre qualcosa da rimettere in ordine. Correggono in continuazione ciò che ritengono sbagliato, e traggono piacere nel farlo. Vorrebbero sempre avere vicino coloro che amano"*<sup>54</sup>. Abbiamo compreso che il bambino cerca continuamente l'accettazione da parte dei genitori in modo da non minare la sua sopravvivenza, e ottiene questo con l'approvazione quando viene ricompensato (input positivo) e lo perde quando viene rimproverato (input negativo), cioè nel momento in cui vengono messi in moto i circuiti psicologici di autodifesa che permettono così la nascita dell'ego. La descrizione di Bach in merito a Chicory ci offre l'idea che questo fiore può essere considerato come il rimedio adatto al lavoro sull'ego: *"correggono in continuazione ciò che ritengono sbagliato, e traggono piacere nel farlo. Vorrebbero sempre avere vicino coloro che amano"*. I condizionamenti ricevuti (i quali sono causati da un "imprinting pavloviano" vissuto durante la nostra infanzia in risposta al nostro *software biologico*), come abbiamo capito, creano una distorsione della realtà che ora potremmo definire come uno "stato Centaury disarmonico". La distonia dello stato Centaury crea automaticamente uno stato Chicory, perché trarre piacere dalla correzione di ciò che riteniamo sbagliato è la conseguenza "endorfinica" del perché noi adottiamo meccanismi di difesa per la nostra protezione. Quando non ascoltiamo il dolore della sbucciatura sul ginocchio e ascoltiamo invece quello che ci dicono i nostri genitori, in noi si fissa un "*software corrotto*" che ci dice che possiamo vivere solo se ascoltiamo i nostri genitori (l'altro) e non i nostri bisogni, perché i genitori per il bambino sono la verità. Così facendo adottiamo istintivamente tutti gli strumenti di difesa che conosciamo atti alla preservazione della nostra sopravvivenza, la nostra cosiddetta *intelligenza innata* o *software biologico*. Quando noi non rispondiamo emotivamente a noi stessi, è perché stiamo rispondendo ad un "software corrotto" fissato nel nostro inconscio e che premia in modo positivo l'indicazione altrui. Quindi *neghiamo* un determinato nostro aspetto (o emozione) ed entriamo nel *controllo*, per far sì di non doverlo incontrare nuovamente, e per fare ciò creiamo l'ego, che da nostro incarico, si adopererà nel fare in modo, attraverso il *controllo*, di non farci entrare in contatto con quel determinato aspetto. L'informazione di Chicory rispecchia l'azione dell'ego attraverso l'induzione dei meccanismi difensivi come quello della *negazione* e del *controllo*. Aspetto fortemente intrinseco alla paura del cambiamento: se io so che così è giusto non voglio di certo abbandonare la sicurezza che mi garantisce, anche se precaria e insoddisfacente, la

---

<sup>54</sup> Edward Bach Le Opere Complete; Julian Barnard, Macro Edizioni 2002, pg.73

mia esistenza. Questo rimedio ci parla dell'inconscio attaccamento che esercitiamo per rimanere connessi ai processi psicologici *auto-conservativi* che adottiamo. Questo attaccamento perché consideriamo tale verità come giusta e positiva a causa del nostro *software biologico*, all'insaputa che ciò, invece, avviene in risposta di un *falso sé*. Motivo per il quale nella Tecnica Metamorfica, Chicory sarà di grande aiuto durante il processo di trasmutazione degli aspetti che regolano l'azione dell'ego. L'energia estremamente femminile di questo rimedio ci parla degli aspetti archetipali relazionati alla sfera della figura della Madre all'interno dell'immaginario collettivo, come il calore e l'accettazione. In molti considerano questo fiore come il rimedio che "stacca", "scolla". Personalmente lo considero come *l'essenza floreale dell'accoglienza*, un rimedio che è in grado di offrire al paziente un senso di abbandono e di sicurezza dettato dall'interruzione della continua messa in moto dei meccanismi difensivi generatrici dell'ego. Affrontare l'aspetto di Chicory relazionato all'ego mi offre l'opportunità di parlare di Mimulus e di Larch, in quanto l'ego nasce dalla paura. Il fiore deputato alle paure "oggettive" è Mimulus e viene descritto da Bach in questo modo: *"paura delle cose del mondo: malattie, dolore, incidenti, povertà; paura del buio, di essere soli, della fortuna avversa. Le paure della vita quotidiana. Queste persone sopportano i propri timori silenziosamente e in segreto, non ne parlano liberamente ad altri"*<sup>55</sup>. L'indicazione di Bach risulta essere sempre molto chiara, pratica ed essenziale, come del resto era sua intenzione fare. Le paure della vita quotidiana sono le paure consce o inconsce che viviamo e, come abbiamo visto, queste paure albergano in noi e seguono una logica biologica ben precisa. Se sono stato sufficientemente esaustivo e chiaro, il genere di paura che sto affrontando nella tesi tratta di un retaggio ancestrale fissato all'interno delle nostre più recondite memorie (*sistema sociale-neuronale*) e si comprende così che noi risiediamo in questo aspetto ogni qualvolta viviamo un'aspettativa riguardante il tema del "nuovo" - il cambiamento. Mimulus offre al paziente la possibilità di avere più fiducia in ciò che fa, trasmutando la paura in coraggio, seguendo le indicazioni di un'intelligenza organica innata, che, anziché attivare lo stato inconscio d'"allerta" (asse ipotalamo-ipofisi-surrene), porta ad una "analisi" più effettiva della percezione odierna in relazione alla memoria difensiva antecedente. Nella nostra eredità psicologica è ben inciso che: "io ho tutto il diritto di esistere e farò di tutto per ottenerlo". Se il mio *software biologico* mi dice che devo vivere per svolgere il mio compito all'interno della catena alimentare (uno scopo superiore) non posso di certo perire a causa mia cambiando intenzionalmente il mio modo di vivere, e quindi, *negando* così a me stesso questa possibilità a causa della paura di morire. Io credo che sia un'enorme fortuna che da bambini siamo "fisicamente contenibili", tutti noi conosciamo il lato oscuro dei bambini. I bambini, involontariamente, feriscono più di un colpo di katana! Loro non hanno

---

<sup>55</sup> Edward Bach Le Opere Complete; Julian Barnard, Macro Edizioni 2002, pg.64

alcun filtro e alcune loro reazioni potrebbero rivelarsi molto pericolose. Immaginiamo come sarebbe se i neonati fossero già uomini di 80 kg ... prendersi cura di loro potrebbe divenire addirittura un rischio mortale. Un bambino non sa determinate cose perché non le conosce, gli vanno insegnate dagli adulti, ma abbiamo già visto come gli adulti stessi sono figli degli stessi identici condizionamenti. Possiamo notare questo aspetto nella nostra attuale società, in cui la gente sta “abitando” il corpo di un adulto coi bisogni “egoici” di un bambino. *Egoici* nel senso che viviamo la nostra quotidianità adulta in funzione a dei sistemi difensivi creati da quando eravamo - tutti – *dei puri e semplici bambini*. Tutti sappiamo che il luogo comune che abbiamo per misurare il grado di *purezza* dell’archetipo collettivo del bambino è la sua ingenuità, nonché la sua integrità. L’uomo, in quanto essere vivente appartenente alla catena alimentare vive costantemente la dualità istintiva dell’essere sia un animale da preda che un predatore, un retaggio del cervello Trino. Nella percezione di un bambino è quindi ovvio sostenere che in lui alberga un maggiore effetto delle reazioni istintive da preda, proprio a causa della sua ingenuità e incapacità motoria. Questi aspetti sono i processi neurologici legati alla teoria di Cannon (lotta-fuga) che applicati sulla percezione che ha un bambino, offrono uno scenario inevitabile di una necessaria “formazione emozionale” in modo da poter apprendere, attraverso il proprio dolore, il dolore e le difficoltà di un altro ed è ciò che ci rende *sociali*. Noi temiamo il cambiamento e temiamo ancor di più tutte le vergogne che ci potrebbero rendere integri, perché il vero istinto, il cervello trino, il R-complex, sa che il cambio di rotta dal *software biologico* lo porterebbe inevitabilmente alla morte. C’è quindi la negazione a se stesso dell’ipotesi di un cambiamento per la propria sopravvivenza, ma il bambino non sa che quell’input, che lui considera come il “software corretto”, in realtà è un “software corrotto”. Corrotto nel senso che è stato involontariamente alterato da “agenti esterni” alla sua sfera psico-emotivo-sensoriale (sistema *somatosensorio*), questi “dati” si sono registrati all’interno del suo sistema nervoso mediante la relazione peptide-recettore. Così il bambino inizia, inconsciamente, la ricezione di tutti quei messaggi a lui alieni che deve prendere come dei dogmi, indipendentemente dalla propria sfera emozionale, perché, per sopravvivere, il bambino ha bisogno di qualcuno che si prenda cura di lui e, per assicurarsi la propria sopravvivenza, capisce molto precocemente, attraverso l’associazione pavloviana, che fare il bravo e buono bambino aiuta maggiormente nel sentirsi accettato, indipendentemente da ciò che prova dentro. Così facendo avviene la famosa autonegazione emozionale di noi stessi che porta con sé l’inevitabile perdita del valore del proprio Io. Ciò avviene perché deve avvenire. Evitare questo processo al bambino (a noi) è impossibile, significherebbe lasciarlo morire, e come può un neonato sopravvivere da solo? Non può! Alla nascita siamo esseri inermi che vanno nutriti. Non siamo papere, ma siamo esseri umani e certe volte l’evoluzione ha ragione tanto che dovremmo entrare in un’ottica di specie più evoluta. Il

*sistema somatosensoriale* del bambino è differente da quello dell'adulto, ma entrambi i loro sistemi si basano sulla misurazione del dolore in rapporto alla propria percezione. La misura dell'intensità all'attivazione di questi reconditi processi è data dal retaggio esperienziale dell'adulto quando era solamente un bambino. Ciò spiega quanto possa essere fondamentale per ognuno di noi effettuare un lavoro di ricerca interiore, nonché di *auto*-accettazione, una volta divenuti adulti. L'influenza su un figlio è inevitabile (neuroni specchio<sup>56</sup>), proprio perché è necessario che l'essere umano possa affrontare questo genere di esperienza al fine evolutivo, in modo da comprendere di non fare agli altri ciò che non vorrebbe venisse fatto a sé (di norma). Come abbiamo detto, questi processi psicologici rettiliani (R-complex), che noi viviamo, ci portano alla luce due aspetti fondamentali del perché facciamo ciò che facciamo. Il primo è la paura che sta alla base del soccombere al cambiamento del proprio *software biologico*, il secondo è la perdita dell'Io. Questi aspetti sono tanto connessi tra loro quanto lo stato Mimulus viene visto, nella floriterapia, come la condizione precedente allo stato Larch, in quanto Larch viene considerato come uno stato degenerativo dell'aspetto Mimulus, ed effettivamente, abbiamo potuto vedere che la paura di un qualcosa di nuovo può operare sulla perdita del valore del proprio Io nel perpetuare il fare altrui anziché il proprio. Bach consigliava Larch in questo modo: *"per quelli che non considerano se stessi abili o capaci quanto chi sta loro intorno, sono convinti di fallire, di non avere mai successo, e così non fanno neppure un tentativo, o non lo fanno con sufficiente convinzione"*<sup>57</sup>. Larch lavora sulle paure che minano l'autostima della persona, sulla negazione del proprio Io antepoendolo, e quindi svalutandolo, ad un'impropria realtà (falso sé). Ciò ci porta a comprendere che Mimulus e Larch, all'interno di un lavoro olistico che prevede l'utilizzo della Tecnica Metamorfica, offriranno una maggiore stabilità emotiva nei confronti delle aspettative (nonché gli aspetti sopracitati) che sono messe in gioco dal paziente durante un percorso di questo tipo. Gli aspetti che legano Mimulus a Larch in questo lavoro altro non sono che gli aspetti energetici che i cinesi identificano col nome di emanazione Jing all'interno dell'asse Cuore-Reni. L'azione di Mimulus lavorerà su quegli stessi aspetti collettivi che i cinesi identificano col nome di Jing del Cielo Anteriore (il "pacchetto dati" che possediamo dal retaggio evolutivo o *software biologico*), mentre l'aspetto Larch opererà sull'aspetto esperienziale del Jing del Cielo Posteriore (quello che noi viviamo come arricchimento del "pacchetto dati"). La Tecnica metamorfica, in modo inconscio, è come se accedesse alle tracce mnestiche presenti in noi, che sono "fissate" al nostro corredo emozionale dal retaggio infantile. Sono come delle tracce audio presenti in un archivio mp3 di nostro esclusivo possesso, ma l'ordine del subconscio non segue delle linee guida pratiche e razionali, così non si sa come poterle cercare.

---

<sup>56</sup> I neuroni specchio sono una classe di neuroni che si attiva quando un individuo compie un'azione e quando l'individuo osserva la stessa azione compiuta da un altro soggetto.

<sup>57</sup> Edward Bach Le Opere Complete; Julian Barnard, Macro Edizioni 2002, pg.71

Talvolta è complesso ri-accedere in modo conscio a queste tracce emozionali, soprattutto se sono molto lontane nella memoria e coperte da un sacco di emozioni e di ansie (paure) che impediscono di farle riaffiorare. Questo è però possibile attraverso lo stato di rilassamento profondo che si genera con l'utilizzo della Tecnica Metamorfica. Durante questo processo si possono ricontattare i propri ricordi, ma non c'è nessuna garanzia sulla "realtà visiva" del tipo di materiale al quale il paziente si riconnetterà, perché è certo che la sua mente sarà intervenuta sul ricordo ricostruendo quello che non ricorda. Capita a volte che il paziente al termine della sessione possa sostenere di aver vissuto una qualche vita passata o parallela: noi sappiamo che ciò ai fini della tecnica è irrilevante. Nel senso che quello che il paziente può aver visto è un collage di immagini archetipali da lui scelte inconsciamente per mettere in scena l'aspetto fondamentale, cioè il ricordo specifico di una propria esperienza *somatosensoriale* (o emozionale) passata. Gli archetipi risultano essere i "numeri" o le "chiavi" coi quali l'inconscio archivia i nostri ricordi, sono cioè le *immagini* che vengono registrate dal nostro sistema neuronale tramite il nostro *sistema somatosensoriale*, e che verranno poi "catalogate" in base alle *informazioni emozionali* connesse a quello specifico ricordo, definendo così il subconscio come il "*Padre del linguaggio analogico*", dove a un ricordo emozionale sarà attribuita un'immagine o archetipo ben preciso. Questo è lo scopo dell'azione *Metamorfica*: lo sblocco emozionale di un determinato evento interiorizzato in risposta al *tocco terapeutico*. Inconscio vuol dire *vastità*, vuol dire un *universo parallelo*. Se voi riportaste alla vostra mente, ora, il dolore più tremendo di cui avete memoria sarà sicuramente qualcosa di lacerante ed immensamente doloroso. Ricordiamoci anche che l'Io del bambino per sopravvivere ad un dolore estremamente straziante *nega* quel male in risposta alla sua paura di morire. Se quello che ricordiamo consciamente ci fa male, ciò che abbiamo immagazzinato nel subconscio, avendolo quindi negato, lo sarà ancor di più. Heisenberg ci aveva visto giusto, perché il ricordo di quel dolore negato è distorto, tanto quanto il ricordo che abbiamo dello scivolo rosso del parco giochi. Uno sconcertante aspetto del principio di indeterminazione di Heisenberg è che l'atto stesso dell'osservazione, e quindi anche del ricordare, modifica gli oggetti osservati o ricordati, rendendone impossibile una conoscenza oggettiva. Sfido che qualcuno di noi da adulto o adolescente non sia andato a riabbracciare il caro vecchio e affidabilissimo scivolo! O comunque uno strumento analogo. Quello strumento incorporeo che da bambini ci procurava un sacco di piacere, poteva essere il momento più felice della nostra giornata. Da grandi, quando si è al cospetto del tanto amato "scivolo pavloviano", si può verificare una sonora delusione: la prima sensazione è inevitabilmente quella della dimensione, e in un secondo momento la domanda "che cosa questo scivolo aveva di tanto speciale per me?". Per l'adulto non si tratta di nulla di veramente rilevante, ma per noi da bambini era un grande piacere e gli si attribuiva un valore personale, una reale felicità

perché consentiva la produzione di endorfine, attraverso l'eccitazione dell'azione che ti permetteva di svolgere e quindi è stato fissato nella tua memoria come "*evento felice*". L'indeterminazione che può esercitare su di me il valore di un ricordo doloroso negato è la stessa dell'adulto che percepisce la propria realtà in questo momento. Nel senso che noi ricordavamo lo scivolo come gigante e quando lo abbiamo incontrato a distanza di anni, ai nostri occhi, era semplicemente uno scivolo per bambini, confermandoci così l'effettiva differenza *somatosensoriale* tra un adulto e un bambino. In sintesi, se Bach avesse conosciuto questo tipo di tecnica, l'avrebbe potuta di certo consigliare ai pazienti che esprimevano questo stato d'animo: "*per quelli che non si avvantaggiano fino in fondo dell'osservazione e dell'esperienza, e impiegano più tempo di altri ad apprendere le lezioni della vita quotidiana. Mentre per qualcuno un'esperienza sola è sufficiente, a tali persone è necessario farne di più, talvolta molte di più, prima di imparare la lezione. Di conseguenza, con loro dispiacere, si trovano a ripetere il medesimo errore in diverse occasioni, quando una sola volta avrebbe potuto essere sufficiente, oppure, osservando gli altri, avrebbero potuto evitare persino quell'unico sbaglio*"<sup>58</sup>. Esiste, secondo un mio gusto affettivo un fiore al quale mi sento molto legato e che mi ha permesso di riuscire a comprendere alcuni dei miei "perché". Questo è sicuramente *Chestnut Bud (CB)*. Inizialmente avevo compreso questo rimedio attraverso l'immagine di Willy il Coyote nella disperata ricerca di afferrare lo Struzzo Beep Beep, perché il primo aspetto che noi affrontiamo con CB è lo stesso aspetto che non permette al Coyote di catturare lo Struzzo. È chiaro a tutti che il Coyote non sarà mai in grado di afferrare lo Struzzo, eppure pare che questa povera bestiola affamata non riesca a farsene una ragione. Ciò avviene perché, come gli sceneggiatori del cartone animato hanno inciso in lui il *programma* in cui deve afferrare lo struzzo, così la vita fissa in noi il nostro *software biologico*. Il Coyote risponde semplicemente a ciò che è, tanto quanto noi repliciamo la medesima cosa tramite gli aspetti del Jing del Cielo Anteriore e perpetuandoli poi con l'aspetto Jing del Cielo Posteriore. Abbiamo capito che il cervello è un filtro che offre libero accesso solo a ciò che viviamo e percepiamo come sensoriale, attraverso la lettura organica dei nostri cinque sensi, e che consideriamo come la nostra *realtà*. Abbiamo scoperto che questo processo viene mediato attraverso il sistema nervoso e contenuto nella "memoria" che rappresenta la *sinapsi informazionale* tra peptide e recettore. Questi processi di scambi informativi veicolano non solo tutti gli aspetti organici simpatici e parasimpatici del corpo, ma anche, e inevitabilmente, tutti gli aspetti emozionali che si generano automaticamente con l'attivazione della propria rete psicosomatica, in risposta ad un determinato processo endogeno o ad un evento (stimolo) esogeno. Si capisce che la mente in questo nuovo sapere non esiste più come un singolo aspetto separato dal corpo, in quanto risulta essere lei stessa il corpo tanto quanto il

---

<sup>58</sup> Edward Bach Le Opere Complete; Julian Barnard, Macro Edizioni 2002, pg.68

corpo risulta essere la stessa mente. È da queste nuove informazioni fisiologiche che prende vita nella realtà collettiva l'idea di un'*intelligenza innata* che veicola e organizza tutte queste funzioni. Noi sappiamo che siamo in grado di utilizzare circa il 10% del nostro cervello e con questo possiamo influenzare, attraverso la respirazione o la meditazione o la visualizzazione, dei cambiamenti momentanei nel nostro corpo. Il restante 90% è deputato all'eseguire e perpetuare gli schemi necessari per la nostra sopravvivenza, ad esempio non far smettere al cuore di battere o non dimenticarsi di respirare. Il nostro inconscio si occupa di questi aspetti coordinando così la nostra cosiddetta *intelligenza innata*, il nostro *software biologico*. Il nostro subconscio è ciò che lancia e lascia i software in esecuzione, tra questi software ci sono i programmi biologici (potremmo paragonarli a "Word"), che sono utili per la nostra sopravvivenza, ma sono presenti anche dei cosiddetti "software virus", quelli nati dalla propria ingenuità infantile. Se abbiamo compreso cosa è l'*identificazione proiettiva* della Klein e che si genera dall'inevitabile utilizzo del meccanismo difensivo della *scissione*, comprendiamo che la proiezione di queste nostre parti altro non sono che i nostri aspetti *auto-negati*. Gli sciamani le identificano chiamandole "pezzi di anima" e operano il loro recupero, Jung invece lo ha spiegato egregiamente attraverso le sue teorie col *Riflesso del proprio lato Ombra*. Comprendiamo così che le "forze" o "energie" in atto in questi processi timonano tutta la nostra vita attraverso la nostra quotidianità, cercando di fare in modo che noi possiamo rientrare in contatto con l'integrazione di quegli aspetti che abbiamo dovuto negare a noi stessi, in modo da garantirci la sopravvivenza. Allora stiamo iniziando a comprendere che noi replicheremo qualunque situazione o evento in base alla "lezione" che dovremo imparare. Ciò non significa sostenere un esame o un test, significa che le *informazioni* che proiettiamo all'esterno di noi, perché non considerate di valore, risuoneranno all'interno degli aspetti *auto-negati* di un altro individuo, offrendoci così la possibilità di rispecchiarci attraverso uno "*specchio emozionale*" (specchio junghiano) personificato dall'altro. Questo ci offrirà la possibilità di rivivere, attraverso le nostre irritazioni, quei determinati aspetti che giudichiamo come sbagliati o inutili alla nostra sopravvivenza. *In ultima analisi, noi continuiamo qualcosa in virtù dell'essenza che noi incarniamo, e se non la realizziamo, la vita è sprecata* (C.G. Jung). La scelta del bambino di anteporre la propria sopravvivenza al riconoscimento del valore per la propria identità avviene perché predilige il bisogno di sopravvivere a ciò che invece lui è, ovvero al suo "*genio*". Ad un neonato non importa sapere se domani sarà un famoso artista, lui si affida ad un qui e ora molto biologico, istintivo se vogliamo, e in tale ordine il vivere risulta essere lo scopo principale da perseguire per poi, successivamente, poter divenire chi sarà in base ai propri talenti. *Il fatto di venire al mondo, di entrare in questo corpo particolare, di nascere da questi genitori e nel tal luogo, è in generale ciò che chiamiamo le condizioni esteriori della nostra vita: che tutti gli eventi*

*formino una unità e siano intessuti assieme è espresso dalle Moire (Plotino, Enneadi, II, 3.15)<sup>59</sup>. Quando tutte le anime si erano scelte la vita, secondo che era loro toccato, si presentavano a Lachesi. A ciascuna ella dava come compagno il genio (daimon) che quella si era assunto, perché le facesse da guardiano durante la vita e adempisse il destino da lei scelto. E il daimon guidava l'anima anzitutto da Cloto, il daimon conduceva l'anima alla filatura di Atropo per rendere irreversibile la trama del suo destino. Di lì, senza voltarsi, l'anima passava ai piedi del trono di Necessità (Platone, Repubblica, X, 620d-e)<sup>60</sup>. Secondo l'antico sapere ellenico, noi tutti veniamo al mondo con un *genio* ben preciso, con un *talento innato* che ci contraddistingue da chiunque altro, determinando così la nostra individualità. Gli antichi taoisti lo chiamavano Shen, e attraverso la lettura energetica cinese erano in grado di poter verificare se tale aspetto era in sintonia con il corpo che lo ospitava. Noi siamo abituati a scindere ciò che è corpo e ciò che chiamiamo anima, ma entrambi sono intrinsecatamente connessi tra loro attraverso di noi. Il *daimon* di Platone è l'Essenza del Cielo Anteriore che, secondo i cinesi, custodiamo all'interno delle surreni e che identificano anche col nome di Jing del Cielo Anteriore. Questo è il nostro software biologico, nonché il "mezzo" che ci consente la sopravvivenza organica e che agisce in risposta di essa. Con la nostra crescita iniziamo a sviluppare un secondo aspetto, quello dell'Essenza del Cielo Posteriore, legato alla somma delle esperienze che noi andremo a vivere secondo la nostra personale percezione *somatosensoriale*. L'aspetto del Cielo Posteriore è il processo che Plotino e Platone definiscono con l'archetipo delle Moire: gli agenti esterni che stabiliscono cosa è giusto e cosa è sbagliato per noi, basandosi sulla loro personale percezione della realtà, conducendoci così verso il *trono di Necessità* che porterà alla manifestazione di ciò che abbiamo compreso come adatto a noi e allo sviluppo dei talenti necessari per perseguire ai nostri scopi. Se la formazione esperienziale dal bambino fosse limitata solamente a ciò che il bambino vuole, quindi al solo piacere, non offrirebbe al piccolo lo sviluppo di se stesso inteso anche come: *aspetto sociale necessario al suo fine biologico*. Questo significa che il processo formativo che riceviamo è necessario per determinare in seguito chi siamo. Il problema è che invece di scoprire chi siamo, poiché nessuno ce lo insegna, rimaniamo bloccati all'interno della nostra autonegazione che negli anni si è fusa al software biologico, il quale ci dice che così va bene perché sopravviviamo. Prendendoci così carico di "cose", tramite l'imprinting parentale, che non sono nostre, ma che riconosciamo come tali. Questo comportamento alimenta la negazione dell'Io, l'identità, a causa dell'assenza di attenzione nei riguardi del proprio sistema emozionale (*somatosensoriale*). Nessuno possiede il bugiadino riguardante l'utilizzo del proprio *sistema somatosensoriale*, perché esso si forma solo ed esclusivamente in base a ciò che noi*

<sup>59</sup> Il codice dell'anima. Carattere, vocazione, destino; James Hillman, Adelphi Edizioni 1997, pg.10

<sup>60</sup> Il codice dell'anima. Carattere, vocazione, destino; James Hillman, Adelphi Edizioni 1997, pg.10

viviamo in prima persona attraverso il nostro corpo, secondo la nostra personale sensibilità o se vogliamo, secondo la nostra natura intima. È comunque importante ristabilire la connessione col nostro Io attraverso l'integrazione degli aspetti che neghiamo di noi stessi. Quando faremo ciò saremo in grado di risuonare correttamente col nostro *genio*, con quell'aspetto che ci parla del valore relazionato alla nostra identità, saremo in grado di manifestare tutta la magnificenza dell'Essenza Shen attraverso la lucentezza dei nostri occhi. In caso contrario gli aspetti negati alimenteranno un inconscio conflitto interiorizzato, tra il biologico senso di sopravvivenza (*software biologico*) e l'attivazione continua dei processi difensivi attraverso il *falso sé*; ciò alimenterà una visione distorta della realtà rilasciando così un biofeedback che attraverso la *sinapsi immunologica* potrebbe anche condurre a ciò che, oggi, definiamo come malattia. Specifico "oggi", perché è noto a tutti che in un contesto passato visibile oggi giorno all'interno delle culture tribali, la malattia veniva considerata come uno *spirito maligno* che si impossessava del corpo. Se ci si sofferma su questo pensiero per qualche istante, si nota che questo aspetto alberga ancora in noi. La malattia arriva e si conosce come si manifesta, ma se è capitata è semplicemente perché si è sfortunati o *perché uno spirito maligno si è impossessato di noi...* A livello biologico nella relazione tra peptide e recettore (relazione che comprende tutto e dico tutto il nostro organismo) non esiste nessun spirito maligno e nessuna sfiga. Determinati scambi informativi avvengono in risposta a determinati stimoli, questi stimoli sono i software in esecuzione rilegati nel subconscio, i quali attraverso i liganti peptidici creano la nostra realtà organica, tanto sono in grado di sintetizzare il cibo che ingeriamo, quanto sono in grado, se condizionati, di non offrire una protezione immunologica. Queste reazioni biochimiche sono ciò che i ricercatori studiano per poter realizzare la tachipirina che prendiamo in caso di influenza e, per quanto la nostra mente vacilli nell'accettare questa verità, questo è ciò che è. Sosteniamo di essere "evoluti" e poi definiamo tutt'oggi la malattia come una sfortuna, come qualcosa che capita, ma oggi giorno, possediamo informazioni che fortunatamente smentiscono quest'antica credenza e forse bisognerebbe trovare il coraggio per affrontare il tema con maggiore razionalità. L'ostacolo è dato dal nostro ego che non vuole sentire ragioni, perché accettare tale verità vorrebbe dire che sono io colui che sceglie la propria morte, andando così contro al volere primario del nostro *software biologico*. Questo aspetto nasce a causa della perdita del sé e all'acquisizione di un falso sé che risponde in base ad alterate esperienze *somatosensoriali* vissute durante la nostra infanzia. Sembra quindi logico che quando da bambini diveniamo adulti sarebbe giusto, proprio per la nostra salute *psicofisicoemozionale*, lavorare su quegli aspetti di noi che hanno generato la perdita del sé profondo. Il problema è che questo processo *auto-conoscitivo* è molto doloroso, la biologica paura al cambiamento non facilita di certo la scelta di intraprendere un cammino del genere e così preferiamo proseguire credendo all'illusione

dell'ego, cioè di essere solamente degli sfigati. Molti dicono “è genetico”, ma la genetica è la trasmissione di informazioni che va da un essere all'altro, tale trasmissione di informazioni avviene anche quando il genitore si occupa del figlio trasmettendogli il proprio sapere, nonché una sorta di effetto psico-genetico-ereditario. Se non fosse così allora ciò vorrebbe dire che un bambino non è in grado di apprendere un determinato insegnamento tramandato dal genitore, eppure noi tutti abbiamo imparato dai nostri parenti ad intrecciare tra loro le stringhe in modo da allacciarci le scarpe da soli. O sbaglio? Quando la ricerca afferma che un cane medio possiede la stessa percezione di un bambino di circa tre anni, significa che la percezione del bambino di circa tre anni è simile a quella del cane, non che il bambino in oggetto sia uno stupido, ma che semplicemente il suo sviluppo *psicofisicoemozionale* o *somatosensoriale* deve ancora maturarsi, possedendo una coscienza molto primitiva, proprio a causa dell'assenza delle informazioni a lui necessarie per il suo futuro processo identificativo. Se un cucciolo di cane dovesse essere allevato da una gatta, automaticamente si considererebbe un gatto, così come un bambino vive la difficoltà tra lo scindere la propria identità da quella del genitore, negando la sua per acquisire quella di chi gli permette la sopravvivenza, identificandosi inevitabilmente in un'immagine corporale che non è quella del proprio sé. In questo processo nessuno è colpevole, tutto avviene in modo biunivoco a causa di un'immatura percezione da parte del bambino in risonanza alle proiezioni del genitore o di chi ne fa le veci. Insomma, potremmo dire che siamo il frutto di un insieme di identità. Quello che ci rende la specie più evoluta è anche quello che ci mostra la nostra vulnerabilità, in quanto risultiamo essere facilmente corrotti psicologicamente, soprattutto da cuccioli. Il nostro sistema emozionale di origine *evolutivo* e *adattivo* ci dice che si è evoluto e adattato in risposta alle nostre necessità insieme alla specie umana, ciò ricopre un aspetto fondamentale nella nostra vita, in quanto esso risulta essere fuso ai nostri processi fisiologici. Il ruolo svolto da CB all'interno di questo aspetto ci insegna ad “apprendere” da ciò che abbiamo imparato, questo suo particolare aspetto ci parla dell'energia maschile legata all'archetipo del Padre, che va ben oltre all'aspetto relegato da un moto-azione. CB ci parla di “*ridefinizione*”, di “*decodificazione*” inerenti a determinate informazioni che sono *già* in nostro possesso, ma che non sappiamo ancora come utilizzare, permettendo così alla persona di avere una visione più ampia di se stessa in relazione al (proprio) *passato*. Questo stesso aspetto agevolerà il perdono di se stessi, grazie all'*informazione* relativa al fatto che determinate esperienze sono state necessarie proprio per far sì che oggi potessimo essere le persone che siamo e questa è una dura realtà, in quanto l'unico modo che abbiamo per comprendere il dolore che possiamo esercitare sugli altri è solo provandolo su noi stessi. Possiamo comprendere il dolore (la realtà) dell'altro solo dopo aver conosciuto il nostro, così saremo in grado di ritrovare la nostra umanità e quindi la compassione per gli altri, ma soprattutto il perdono a noi stessi. Siamo talmente legati ai nostri bisogni, all'idea di sentirci

continuamente “sbagliati”, che non vediamo invece quanto in realtà non c’è proprio nulla di sbagliato in nessuno di noi. Il cosiddetto sentirsi “sbagliato” altro non è che il ricordo emozionale di un’immatura percezione distorta della realtà da parte di un bambino. Magari è capitato che qualcuno ci abbia fatto sentire così piccoli e così insicuri da spingerci a fare qualcosa che ci potesse ricordare che noi esistiamo attraverso ciò che consideriamo come “errore”. Molto spesso questa spinta nasce dall’autonegazione del proprio sé in risposta ai nostri bisogni, un neonato di 80kg non ci metterebbe molto a divenire un matricida semplicemente perché, in un preciso momento, non ha ricevuto quello che avrebbe voluto. Un bambino è al contempo la purezza dell’ingenuità e la brutalità della selezione della specie generata dall’istinto di sopravvivenza, nonché dal *software biologico* che condividiamo con qualsiasi altra forma di vita. È una vera fortuna che i nostri cuccioli siano “indifesi”, il contrario potrebbe condurre l’umanità a un ritorno alla barbarità, la barbarità più biologica e cruenta del “sopravvive solo il più forte”, ma la specie umana si è evoluta, per fortuna, diversamente. Noi, in quanto esseri umani, nonché specie che si è biologicamente evoluta da organismi unicellulari, possediamo ancora oggi questo istintivo retaggio ancestrale nelle nostre codifiche cellulari, indipendentemente da quello che invece razionalmente ci raccontiamo. Credere che non sia così è da ingenui: l’elemento che non ci permette di vedere questo aspetto è l’ego. Se noi dovessimo applicare una *vera riflessione razionale* su questo aspetto, comprenderemo che è così. Il *recettore degli oppiacei* che possiede il tetrahymena (organismo unicellulare) o il missinoide (forma più primitiva di vertebrato) o la scimmia o l’uomo, è lo stesso e svolge la medesima identica funzione biologica, determina il “grado analgesico” dell’organismo: si potremmo considerare come una sorta di *minimo comune multiplo organico*. Secondo la mia personale opinione, alla teoria che viene definita come “coscienza collettiva” manca un aspetto e dovrebbe invece essere citata come: “*conoscenza biologica collettiva*”, in quanto il retaggio biologico che possediamo opera in noi in modo incontrollato seguendo delle linee guida a noi, momentaneamente, inaccessibili. Il campo elettromagnetico che è in grado di generare un essere umano è stato misurato, non sappiamo cosa questo aspetto comporti nello specifico perché non è ancora stato ben definito, ma sappiamo cosa potenzialmente è in grado di fare avendo comunque studiato altri fenomeni simili. Sappiamo che un campo elettromagnetico si forma grazie all’energia espressa da una *forza lavoro* (movimento) in risposta a determinate *informazioni* e che può entrare in *risonanza* grazie al riconoscimento di modelli simili al proprio moto. I campi elettrico e magnetico si generano infatti per mutua induzione anche nel vuoto, quando un’onda elettromagnetica incontra un “mezzo materiale”, la sua energia può essere assorbita dal “mezzo” o può venire trasmessa. L’interazione delle onde elettromagnetiche con la materia dipende sensibilmente dalla loro frequenza, infatti tutto ciò che compone l’Universo risponde ad una determinata frequenza vibrazionale che comunica attraverso l’attività di risonanza.

L'attività elettromagnetica che avviene all'interno del corpo umano crea un unico e personale, ma modificabile, CEM (*Campo Elettromagnetico*) che contiene un'enorme quantità di *informazioni* e queste vengono trasmesse anche con l'esterno. In termodinamica questo aspetto viene definito come un "sistema aperto". Si è scoperto inoltre che l'Energia elettromagnetica irradiata dall'uomo è in relazione diretta con la salute, la vitalità e le reazioni emozionali, quindi non serve una ricerca scientifica per comprendere che questo CEM potrebbe essere definito come la manifestazione della nostra sfera *somatosensoriale*, ciò che percepiamo attraverso l'azione dei nostri organi sensoriali.

A noi piace sempre un sacco affidarci al mondo esogeno, è quello che siamo più abituati a fare fin dalla nascita, se non ci affidiamo a chi si prende cura di noi moriamo, è una verità per noi certa, un sapere biologico con un indice inossidabile. Ma se per ipotesi quello che noi definiamo come spirito o anima non fosse altro che l'insieme delle *frequenze* (o energia) prodotte dalle cellule del nostro corpo e percepite come un qualcosa di superiore dalla struttura del nostro cervello? È noto che la struttura cerebrale dell'umano risulta essere ben più sviluppata rispetto alle altre specie, seguendo la teoria di MacLean possiamo verificare questo aspetto dalla struttura dei cervelli di altri animali, i quali sono la dimostrazione effettiva degli stadi evolutivi precedenti del cervello umano. Forse sarò pazzo, ma mi viene spontaneo ipotizzare che lo Spirito, l'Anima, lo Shen, la Forza Vitale siano solamente una moltitudine di modi utilizzati dalle antiche culture per identificare l'energia, intesa come forza lavoro, che viene prodotta dal movimento delle nostre cellule in risposta a input positivi (o esogeni, quali Yang) e negativi (o endogeni, quali Yin), i quali permettono un legame e quindi il funzionamento dell'intero organismo. Seguendo questo mio personale pensiero, il concetto induista legato alla reincarnazione dell'anima non sarebbe altro che l'ereditarietà biologico-istintiva (o software biologico o l'intelligenza innata del corpo) che viene trasmesso da un essere vivente all'altro. L'uomo antico, prima di comprendere che il fulmine fosse un evento elettrostatico, imputava l'atto all'ira degli Dei, perché fin tanto che un energia non viene misurata viene identificata come "magia". È plausibile comprendere che sì, siamo tutti figli di Dio, in quanto esseri pluricellulari, e concordo anche sul fatto che possediamo dentro di noi, come trascritto da varie antiche culture, una "*scintilla divina*". Questa scintilla divina è il diritto che noi esercitiamo con la nostra vita attraverso la nostra identità, è l'effettività pratica di guardarsi allo specchio e di confutare di essere vivi. Il potenziale divino che alberga dentro di noi è la capacità di poter influenzare l'energia delle nostre attività biologiche con l'azione della mente conscia su quella inconscia. Io so che se mi venisse richiesto di esercitare una respirazione più profonda, sarei in grado di effettuarla attraverso l'azione della mente conscia. Tanto la mente conscia può influenzare l'attività fisiologica del corpo in modo oggettivo, nonché verificabile da parte di tutti noi, quanto il subconscio agisce incondizionatamente sulla stessa nostra fisiologia, grazie alle istruzioni che sono

in suo possesso, in risposta al nostro software biologico. Il potere dell'essere umano sta in questo aspetto, quello di poter essere il vettore sensoriale della propria realtà influenzando così anche la sua fisiologia. Per poter fare ciò deve andare a "riparare" i *software corrotti* che agiscono in lui attraverso l'azione random del subconscio, quei "malfunzionamenti" causati dalle informazioni indotte da agenti esogeni al suo *sistema somatosensoriale*. Sarà quindi indispensabile per noi inserire nella miscela floriterapica un componente fondamentale per far sì che il paziente sia più predisposto all'ascolto di se stesso. Il rimedio più adatto a questo compito è Walnut, il quale veniva consigliato da Bach in questo modo: *"per quelli che posseggono ideali e ambizioni di vita ben definiti e ai quali stanno adempiendo, tuttavia in rare occasioni sono tentati dall'altrui entusiasmo, convinzioni o forti opinioni, di allontanarsi dalle proprie idee, dai propri fini e dal proprio lavoro. Il rimedio conferisce costanza e offre protezione dalle influenze esterne"*<sup>61</sup>. L'azione di Walnut si andrà a fondere perfettamente con quella della TM, mettendo il paziente in una condizione di maggiore "ascolto" verso di sé, andando così a sostenere l'azione congiunta della miscela in risposta all'operato della Tecnica Metamorfica. Sarà forse un *caso*, ma oggi sappiamo che le noci possono anche aiutare a correggere i livelli di serotonina (endorfine) del cervello umano. Walnut, nonché il noce, ci parla di un aspetto "protettivo" in risposta alla persona che lo assume. Potrebbe quindi essere un effetto connesso alla variazione delle *informazioni* (liganti peptidici) contenute all'interno dell'azione generata dalle nostre endorfine, in relazione a determinati aspetti interiorizzati. Dove, ipoteticamente, avverrà vibrazionalmente la modulazione delle memorie in loro contenute, grazie all'*informazione* contenuta in Walnut e quindi, verso l' "alterazione" di un nuovo e differente stato di coscienza. Come ho già detto sia le essenze floreali che la TM mirano alla trasmutazione di vecchi schemi (o condizionamenti o memorie emozionali), i quali sono stati sepolti nell'inconscio a causa di un eccessivo dolore provato dal bambino che eravamo. Al momento del trattamento l'operatore non sa quale tipo di ricordo potrebbe andare a vivere il paziente, e quindi è per lui impossibile sapere, in una scala da uno a dieci, quale impatto emozionale avrà questa memoria sul paziente. Personalmente ho vissuto risultati apparentemente nulli e risultati estremamente dolorosi. Una di queste esperienze è stata quella di vivere un personale aspetto che avevo distorto e che si legava al sentirmi considerato come un oggetto. Detta così sembra che mi sia successo chissà che cosa, in realtà è solo il frutto di essere stato il primo tra i nipoti in una famiglia composta da sette donne. Mia madre mi identificava sempre come un bambino che nemmeno sapevi di avere, da neonato dormivo sempre e tutte le zie volevano, giustamente, godersi il nuovo arrivato. Tant'è che una mia zia pur di tenermi in braccio per coccolarmi, mi teneva sulle ginocchia anche se stavo dormendo. Involontariamente il loro amore mi rendeva un bambolotto, un oggetto da

---

<sup>61</sup> Edward Bach Le Opere Complete; Julian Barnard, Macro Edizioni 2002 pg.70

prendere, mettere, fare e sbrigare, questi stimoli pavloviani che non miravano di certo a dei miei bisogni, fissarono però in me l'*informazione* legata al considerarmi come un oggetto. Questo aspetto creava in me una fortissima rabbia inconscia, in quanto non mi sentivo riconosciuto come individuo, ma bensì come una "cosa", una sorta di soprammobile che potevi mettere dove volevi o un bambolotto, al quale potevi fare ciò che più ti aggradava. Ora comprendo che non esistono colpe, in quanto l'arrivo di un nuovo componente nella famiglia genera (in genere) questo tipo di aspetto, dove tutti ti vogliono amare e accudire e per fare ciò fanno quello che loro credono essere il meglio per te. Dal canto loro non possono prevedere che in un domani quel bambino avrà delle serie difficoltà nell'identificarsi come individuo, perché a loro è impossibile sapere come quel specifico aspetto viene vissuto dal bambino. Nessuno di noi può sapere come un altro individuo vive emozionalmente una specifica situazione, l'unico che può farlo è l'individuo stesso che sta vivendo quella determinata circostanza, e, in seguito lui può rendere partecipe l'altro della propria realtà emozionale, ma solo quando potrà avere le capacità per farlo, fino ad allora vivrà costantemente nell'archetipo femminile legato all'azione del ricevere. Questo è il motivo per cui siamo tutti quanti molto più bravi nel dare un qualcosa a qualcuno, piuttosto che a riceverlo, ed è anche la stessa spiegazione del perché ci infastidisce molto eseguire gli "ordini" altrui, oltre a generare in noi un senso collettivo di incomprensione. Il bambino non possiede le capacità dell'adulto nel fare in modo di poter condividere con lui quello che prova, e, questa incapacità oggettiva, si trasforma in noi in un senso di "non comprensione", in quanto effettivamente non ci sentiamo compresi dall'altro. Questo è un ritaggio del bambino di ieri, della nostra infanzia, che opera in noi facendoci sentire incompresi e alimentando così la paura di rimanere soli, ma l'adulto (teoricamente) sa che le incomprensioni possono essere superate solamente mostrando se stesso all'altro, attraverso la condivisione dei propri pensieri e dei propri stati d'animo, offrendo così la possibilità di far conoscere la propria individualità ad un'altra persona. La nostra irresponsabilità, in quanto esseri sociali, nasce proprio dal voler mantenere uno stato di incoscienza in relazione a questi aspetti, che comunque operano su di noi. Anche se noi fingiamo di non vedere questi aspetti o non li vediamo effettivamente perché rispondiamo ad una *negazione*, loro operano comunque sul nostro *continuum piacere/dolore*, in quanto ciò risulta essere la "bussola biologica" alla quale nessun essere vivente è in grado di sottrarsi. I bambini e gli adolescenti dovrebbero essere istruiti sul come rispondere emozionalmente a loro stessi attraverso il proprio *sistema somatosensoriale*, non solo dalla "classica formazione" derivata dal fare quello che dicono i genitori. Questi aspetti vanno considerati tanto quanto l'insegnare al bambino di non mettere le dita nella presa della corrente, ignorarli significa ledere oggi l'Io dell'adulto di domani. Questa tesi non vuole essere un'accusa nei confronti dei genitori, è mirata alla comprensione dei processi che affrontiamo nel divenire adulti in

relazione alla nostra identità, l'Essenza Shen. Quindi il genitore (nonché il figlio di ieri) che avrà compreso quanto scritto, avrà chiaro che ciò che è avvenuto (o avverrà) durante la formazione di suo figlio è stato inevitabile, perché il genitore segue un proprio sapere che non è condiviso dall'acerbità del figlio. Questa tesi ha lo scopo di offrire una nuova chiave di lettura di noi stessi attraverso antiche e moderne conoscenze, le quali spiegano quanto sia importante, per noi esseri umani, eseguire un lavoro personale di *auto*-accettazione e soprattutto che ogni momento è giusto e opportuno per poterlo iniziare. Questo soprattutto se siete neo-genitori, perché nel conflitto generazionale che nasce inevitabilmente tra figlio e genitore si mettono in gioco tutti questi aspetti, dove il genitore viene riflesso dal figlio e il figlio "assorbe" l'identità del genitore a discapito della propria. Questo meccanismo permette al genitore di "capire" determinate cose proprie attraverso il figlio, infatti sarà quando poi il figlio diventerà genitore che capirà determinate cose di sé. L'effetto di questo gioco di specchi si evidenzia molto bene durante la pubertà, quando ci tramutiamo in vere e proprie bombe ormonali dove l'Io, stanco di sentirsi dire chi o cosa essere, esplose in ciò che consideriamo come la *fase adolescenziale*. La mia per esempio, è stata definita da mia madre come una delle esperienze più traumatiche che lei abbia vissuto. È vero, la fase adolescenziale altro non è che l'effetto domino reattivo a tutto quello che hai dovuto prendere come partito preso, negando te stesso, perché quello che dicevano mamma e papà era "giusto". È la presa di coscienza che quell'albero che da piccolletto volevi scalare, ora lo puoi sfidare e che tutte quelle cose che non potevi fare da bambino, ora puoi tentare di farle, è la cosiddetta età della "stupidera". Forse, dico forse, se si aiutasse il bambino ad entrare più in contatto con la sua individualità attraverso il rispetto emozionale del proprio sé, potrebbe essere che il nostro futuro adolescente riuscirà ad affrontare questa fase di *cambio* in un modo più "radicato". Ma sono un terapeuta olistico e non uno psicologo comportamentista, quindi le mie restano soltanto supposizioni. Dal mio canto, posso dire che da quando ho iniziato il mio personale percorso alla ricerca dei miei "perché", il rapporto con mia madre è incredibilmente mutato, la conflittualità ha lasciato spazio ad una complicità che non avrei mai immaginato potesse esistere tra noi. Sono molto grato ai miei genitori sia per ciò che hanno fatto sia per ciò che non hanno fatto, perché è stato il connubio dell'*azione* e della *non-azione* a determinare oggi chi sono. Secondo Albert Einstein: "*tutto è energia e questo è tutto quello che esiste. Sintonizzati alla frequenza della realtà che desideri e non potrai fare a meno di ottenere quella realtà. Non c'è altra via. Questa non è Filosofia, questa è Fisica*".

È con questo pensiero che voglio concludere questa tesi, il padre della relatività avrebbe certamente capito che la conoscenza presente in questo testo non vuole sostituirsi alla medicina allopatica, in quanto un farmaco è necessario tanto quanto una propria consapevolezza emozionale e che i due aspetti operano per lo stesso fine, nonché per il benessere *psicofisicoemotivo* dell'individuo. Se

dovessimo essere più attenti a noi stessi e a ciò che sentiamo, il farmaco anziché venire considerato come una metodica imprescindibile, verrebbe quantificato solo ed esclusivamente per quello che è, cioè uno strumento da utilizzare in casi di difficoltà. E invece viene spesso utilizzato impropriamente come uno strumento “psico-emotivo-depressore”, proprio perché non siamo in grado di riconoscere la nostra vulnerabilità. Faticiamo nel comprendere questi aspetti, e preferiamo lasciarci veicolare dalle circostanze, senza capire che tali circostanze esistono proprio per offrirci la possibilità di “apprendere” l’integrazione. Il subconscio opera su di noi seguendo schemi inaccessibili alla logica umana, in quanto risulta essere il “contenitore” di un *Sapere Universale*, che viene tramandato da milioni di anni di evoluzione tramite la venerazione di direttive specifiche, poiché il compito dell’inconscio è quello di mantenere “attiva un’azione”, è quello di conservare e creare il *movimento*, un movimento che viene espresso dall’azione neurovegetativa del nostro cosiddetto software biologico, colui che ci mantiene *vivi* e che ci permette la creazione di nuove *idee*. Gli antichi cinesi avrebbero detto che l’azione dell’inconscio è la perpetua transazione dalla Vacuità del Wu Qi, al potenziale T’ai Qi che si manifesta come Yin-Yang grazie al Movimento dello Shen, nonché, *grazie all’azione di un’auto-consapevolezza d’amore per lo stato del proprio essere*, **Io Esisto**, il perpetuo moto di *informazioni* inconscie che permettono così anche la nostra esistenza fisiologica. Secondo la teoria del *Loop Quantum Gravity*, il tempo temporale per come lo consideriamo non esiste, ciò che percepiamo come “tempo” i taoisti lo esprimono attraverso il concetto di *ciclo*, che viene scandito dal sistema *somatosensoriole* umano attraverso la fisiologica ciclicità dei ritmi circadiani sonno/veglia – giorno/notte. I giorni, gli anni, i secoli e le ere, sono un conteggio che l’uomo utilizza per la misurazione del tempo che trascorre, o per meglio dire, per dare un “apparente ordine”, *controllo*, a quel *qui e ora* che si perpetua in ogni istante con la nostra esistenza. Nei miti, nelle leggende, nelle antiche filosofie, c’è una verità, c’è un *Sapere* prezioso che non si è estinto nonostante il passare dei secoli e che, attraverso un linguaggio analogico, ci parla delle origini dell’universo e di come rispondiamo ad esso, il quale ci insegna che possiamo essere gli *eroi* nella nostra *vita* e chiunque può esserlo, se solo ha il *coraggio* di provarci.

Spero che la lettura di questo saggio vi abbia potuto appassionare maggiormente a ciò che consideriamo come vita, offrendovi così un punto di vista più *Olistico*, in quanto, nonostante la struttura dei peptidi o delle molecole sia ingannevolmente semplice, le reazioni da essi sollecitate possono raggiungere *livelli esasperanti di complessità*, ad esempio farci esistere. Grazie a questa nuova chiave di lettura, noteremo che è consuetudine umana chiamare le stesse cose con nomi differenti e le cose differenti con nomi simili. Non voglio che tutto ciò che è stato scritto venga preso come l’assolutismo di una nuova verità, lo scopo è semplicemente quello di offrire, attraverso la mia realtà, un sano ed immacolato dubbio, qualcosa che possa permettere al lettore di testare tali

conoscenze, col proprio *sistema somatosensoriale*, permettendo così a sé stesso di sperimentare “nuovi” personali aspetti in rispetto alla propria sensibilità ed emotività. Questo saggio è semplicemente l’esposizione della mia individuale verità che trova forma nell’insieme delle mie personali esperienze e idee, il realizzarla è stato qualcosa di *magico*, è stata una spinta al dover scrivere ciò che ho scritto solo perché dovevo scriverlo, è una sensazione complessa da poter condividere, ma posso provarci dicendo che è stata il frutto di un’ *“intelligenza innata”*, una visione del mondo tutta personale che difficilmente esprimo ad altri per paura di un possibile giudizio negativo. Questa tesi mi porta ad esporre molti lati vulnerabili della mia personalità e anche se dovesse, infine, dipingermi ironicamente come il “santone del paese” o come il “guru del momento” o come un “pazzoide”, oggi mi sta bene, perché indipendentemente dal come potrò essere interpretato, la stesura di questi pensieri significa, per me, rimanere fedele a me stesso, a ciò che provo, e a quello che sento, offrendomi così l’opportunità di rendere onore alla mia amata identità. Detto ciò non posso che ringraziare dal profondo del mio Cuore i miei genitori, e tutti coloro che hanno arricchito questa mia vita con la purezza della propria *Essenza*, contribuendo così, a permettermi di riconoscere chi sono oggi.

Grazie.

*“Non partite dal preconetto che una Cosa per avere valore debba essere necessariamente molto complicata, dato che molto spesso sono proprio gli esperimenti più semplici, quelli nati dal concepimento fra il Caso e il Caos, a dare i risultati più indiscutibili. Eseguite l’esperimento...”*

## **Bibliografia libri**

I Tredici Demoni, Dalla medicina sciamanica all'agopuntura; **Pino Ferroni**, L'Altare del Sole 2008

Donne che Amano Troppo; **Robin Norwood**, Feltrinelli Edizioni 1989

Le 5 ferite e come guarirle: rifiuto, abbandono, ingiustizia, umiliazione, tradimento; **Lise Bourbeau**, Amrita edizioni 2002

La biologia delle credenze, Come il pensiero influenza il DNA e ogni cellula; **Bruce H. Lipton**, Macro Edizioni 2017

Molecole di emozioni, Il perché delle emozioni che proviamo; **Candace B. Pert**, Tea Edizioni 1997

Il libro dei chakra. Il sistema dei chakra e la psicologia; **Judith Anodea**, Neri Pozza 1998

Il codice dell'anima. Carattere, vocazione, destino; **James Hillman**, Adelphi Edizioni 1997

Edward Bach Le Opere Complete; **Julian Barnard**, Macro Edizioni 2002

## **Articoli scientifici selezionati**

**B. Candace Pert, H. Snyder Solomon**. "Opiate Receptor: Demonstration in Nervous Tissue". Science 179 (marzo 1973).

**Candace B. Pert, et al.**, "Neuropeptides and Their Receptors: A Psychosomatic Network". Journal of Immunology 135, n. 2 (agosto 1985).

**Candace B. Pert**, "The Wisdom of the Receptors". Advances 3, n. 3 (estate 1986); ristampa in Noetic Sciences Review (primavera 1987), Institute of Noetic Sciences, Sausalito, Calif.

**Candace B. Pert, et al.**, "Octapeptides deduced from the neuropeptide receptor-like pattern of antigen T4 in brain potentially inhibit human immunodeficiency virus receptor binding and T-cell infectivity". Proceedings of the National Academy of Sciences USA 83 (1986), 9254-9258.

**Michael Ruff, Candace B. Pert**. "Small cell carcinoma of the lung: macrophage-specific antigens suggest hemopoietic stem cell origin". Science 225 (1984), 1034-1036.

**Michael Ruff, Candace B. Pert.** "Neuropeptides Are Chemoattractants for Human Monocytes and Tumor Cells: A Basis for MindBody Communication". Enkephalins and Endorphins: Stress and the Immune System, a cura di NICHOLAS P. PLOTNIKOFF et al., New York, Plenum Publishing Corporation, 1986.

**Paola Sacerdote, Michael R. Ruff, Candace B. Pert.** "Cholecystokinin and the immune system: Receptor-mediated chemotaxis of human and rat monocytes". Seventh Annual Winter Neuropeptide Conference; Peptides Vol. 9, Supplement 1, 1988, Pages 29-34

**Akil, Huda; Liebeskind, John C.** "Monoaminergic mechanisms of stimulation-produced analgesia". Brain Research. 94 (2): 279–296. doi:10.1016/0006-8993(75)90062-1. (1975)

**Julie K. Staley, Richard B. Rothman, Kenner C. Rice, John Partilla and Deborah C. Mash.** "κ<sub>2</sub> Opioid Receptors in Limbic Areas of the Human Brain Are Upregulated by Cocaine in Fatal Overdose Victims"; Journal of Neuroscience 1 November 1997, 17 (21) 8225-8233

**Enrico Glereana, Riitta Harib and Jari K. Hietanend.** "Bodily maps of emotions"; PNAS vol. 111 no. 2 > Lauri Nummenmaa, 646–651, doi: 10.1073/pnas.1321664111

**Juulia T. Suvilehto, Enrico Glereana, Robin I. M. Dunbar, Riitta Haria and Lauri Nummenmaa.** "Topography of social touching depends on emotional bonds between humans"; PNAS vol. 112 no. 45 > Juulia T. Suvilehto, 13811–13816, doi: 10.1073/pnas.1519231112

**Antoine Louveau, Igor Smirnov, Timothy J. Keyes, Jacob D. Eccles, Sherin J. Rouhani, J. David Peske, Noel C. Derecki, David Castle, James W. Mandell, Kevin S. Lee, Tajie H. Harris & Jonathan Kipnis.** "Structural and functional features of central nervous system lymphatic vessels". Nature 523, 337-341 (2015); doi:10.1038/nature14432

**Elisa Frisaldi, Lucia Giudetti, Alan Pampallona, Fabrizio Benedetti.** "Psicologia, neurobiologia, etica dell'effetto placebo e della relazione medico-paziente" (Psychology, neurobiology, ethics of the placebo effects and of the doctor-patient relationship). Giornale Italiano di Farmacoeconomia e Farmacoutilizzazione 2014; 6 (4): 17-22

**Fabrizio Benedetti, Martina Amanzio, Sergio Vighetti and Giovanni Asteggiano.** "The biochemical and neuroendocrine bases of the hyperalgesic nocebo effect". J Neurosci. 2006 Nov 15;26(46):12014-22. doi: 10.1523/JNEUROSCI.2947-06.2006

**Florence Noble, Stephen A. Wank, Jacqueline N. Crawley, Jacques Bradwejn, Kim B. Seroogy, Michel Hamon and Bernard P. Roques.** "International Union of Pharmacology. XXI.

Structure, Distribution, and Functions of Cholecystokinin Receptors”. *Pharmacological Reviews* December 1999, 51 (4) 745-781.

**Misha D. Luyer, Jan Willem M. Greve, M'hamed Hadfoune, Jan A. Jacobs, Cornelis H. Dejong, Wim A. Buurman.** “Nutritional stimulation of cholecystokinin receptors inhibits inflammation via the vagus nerve”. *JEM* October 10, 2005, DOI: 10.1084/jem.20042397

**Borovikova LV, Ivanova S, Zhang M, Yang H, Botchkina GI, Watkins LR, Wang H, Abumrad N, Eaton JW, Tracey KJ.** “Vagus nerve stimulation attenuates the systemic inflammatory response to endotoxin”. *Nature*. 2000 May 25;405(6785):458-62, DOI: 10.1038/35013070

**Ellen M. Leitman, Christina F. Thobakgale, Emily Adland, M. Azim Ansari, Jayna Raghwani, Andrew J. Prendergast, Gareth Tudor-Williams, Photini Kiepiela, Joris Hemelaar, Jacqui Brener, Ming-Han Tsai, Masahiko Mori, Lynn Riddell, Graz Luzzi, Pieter Jooste, Thumbi Ndung'u, Bruce D. Walker, Oliver G. Pybus, Paul Kellam, Vivek Naranbhai, Philippa C. Matthews, Astrid Gall, Philip J.R. Goulder.** “Role of HIV-specific CD8+ T cells in pediatric HIV cure strategies after widespread early viral escape”. *JEM* October 5, DOI: 10.1084/jem.20162123

**Lu WB, Wen RX, Guan CF.** “A report on 8 seronegative converted HIV/AIDS patients with traditional Chinese medicine”. *Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi*. 1997 May;17(5):271-3.

**Nicholas E.S. Sibinga, Avram Goldstein.** “Opioid Peptides and Opioid Receptors in Cells of the Immune System”. *Annual Review of Immunology* Volume 6, 1988 Sibinga, pp 219-249  
Doi:10.1146/annurev.iy.06.040188.001251

**Beth Lucas, Andrea J. White, Sonia M. Parnell, Peter M. Henley, William E. Jenkinson & Graham Anderson.** “Progressive Changes in CXCR4 Expression That Define Thymocyte Positive Selection Are Dispensable For Both Innate and Conventional  $\alpha\beta$ T-cell Development”. *Scientific Reports* 7, Article number: 5068 (2017) doi:10.1038/s41598-017-05182-7

**A. Neil Barclay, Holger Hydén.** “Localization of the THY-1 antigen in rat brain and spinal cord by immunofluorescence”. *Journal of Neurochemistry* Volume 31, December 1978 Pages 1375–1391 DOI: 10.1111/j.1471-4159.1978.tb06563.x

**J. Edward Blalock.** “The immune system as the sixth sense”. *Journal of Internal Medicine*. 2005 Feb;257(2):126-38. DOI: 10.1111/j.1365-2796.2004.01441.x

**J. Edward Blalock.** “The immune system as a sensory organ”. *J Immunol* March 1, 1984, 132 (3) 1067-1070

**Christoph S. N. Klose, Tanel Mahlakõiv, Jesper B. Moeller, Lucille C. Rankin, Anne-Laure Flamar, Hiroki Kabata, Laurel A. Monticelli, Saya Moriyama, Gregory Garbès Putzel, Nikolai Rakhilin, Xiling Shen, Evi Kostenis, Gabriele M. König, Takashi Senda, Dustin Carpenter, Donna L. Farber & David Artis.** “The neuropeptide neuromedin U stimulates innate lymphoid cells and type 2 inflammation”. *Nature* 549, 282–286 (14 September 2017) doi:10.1038/nature23676

**Vânia Cardoso, Julie Chesné, Hélder Ribeiro, Bethania García-Cassani, Tânia Carvalho, Tiffany Bouchery, Kathleen Shah, Nuno L. Barbosa-Morais, Nicola Harris & Henrique Veiga-Fernandes.** “Neuronal regulation of type 2 innate lymphoid cells via neuromedin U”. *Nature* 549, 277–281 (14 September 2017) doi:10.1038/nature23469

**Antonia Wallrapp, Samantha J. Riesenfeld, Patrick R. Burkett, Raja-Elie E. Abdunour, Jackson Nyman, Danielle Dionne, Matan Hofree, Michael S. Cuoco, Christopher Rodman, Daneyal Farouq, Brian J. Haas, Timothy L. Tickle, John J. Trombetta, Pankaj Baral, Christoph S. N. Klose, Tanel Mahlakõiv, David Artis, Orit Rozenblatt-Rosen, Isaac M. Chiu, Bruce D. Levy, Monika S. Kowalczyk, Aviv Regev & Vijay K. Kuchroo.** “The neuropeptide NMU amplifies ILC2-driven allergic lung inflammation”. *Nature* 549, 351–356 (21 September 2017) doi:10.1038/nature24029

**Nicole Wetsman.** “Inflammatory illness: Why the next wave of antidepressants may target the immune system”. *Nature Medicine* 23, 1009–1011 (2017) doi:10.1038/nm0917-1009

**Mohamed Lamkanfi & Vishva M. Dixit.** “In Retrospect: The inflammasome turns 15”. *Nature* 548, 534–535 (31 August 2017) doi:10.1038/548534a

**Wang YX, Jiang CL, Lu CL, Song LX, You ZD, Shao XY, Cui RY, Liu XY.** “Distinct domains of IFN $\alpha$  mediate immune and analgesic effects respectively”. *J Neuroimmunol.* 2000 Aug 1;108(1-2):64-7.

**Annemieke Kavelaars, Cobi J. Heijnen, Ruth Tennekes, Jan E. Bruggink, Jaap M. Koolhaas.** “Individual Behavioral Characteristics of Wild-Type Rats Predict Susceptibility to Experimental Autoimmune Encephalomyelitis” *Brain, Behavior, and Immunity* Volume 13, Issue 4, December 1999, Pages 279-286 doi:10.1006/brbi.1998.0534

**Søren E. Degn, Cees E. van der Poel, Daniel J. Firl, Burcu Ayoglu, Fahd A. Al Qureshah, Goran Bajic, Luka Mesin, Claude-Agnès Reynaud, Jean-Claude Weill, Paul J. Utz, Gabriel D. Victora, Michael C. Carroll.** “Clonal Evolution of Autoreactive Germinal Centers”. *Cell* Vol. 170, Issue 5, p913–926.e19, August 2017 DOI: 10.1016/j.cell.2017.07.026

**E M Sternberg.** “Neural-immune interactions in health and disease”. *J Clin Invest.* 1997;100(11):2641-2647. doi:10.1172/JCI119807.

**Daniel S. Chen & Ira Mellman.** “Elements of cancer immunity and the cancer–immune set point”. *Nature* 541. Pg321-330. JAN 2017. doi:10.1038/nature21349

**Sadna Budhu, David A. Schaer, Yongbiao Li, Ricardo Toledo-Crow, Katherine Panageas, Xia Yang, Hong Zhong, Alan N. Houghton, Samuel C. Silverstein, Taha Merghoub, Jedd D. Wolchok.** “Blockade of surface-bound TGF- $\beta$  on regulatory T cells abrogates suppression of effector T cell function in the tumor microenvironment”. *Science Signal.* 29 Aug 2017: Vol. 10, Issue 494, eaak9702 DOI: 10.1126/scisignal.aak9702

**Mariola Kurowska-Stolarska, Stefano Alivernini, Emma Garcia Melchor, Aziza Elmesmari, Barbara Tolusso, Clare Tange, Luca Petricca, Derek S. Gilchrist, Gabriele Di Sante, Chantal Keijzer, Lynn Stewart, Clara Di Mario, Vicky Morrison, James M. Brewer, Duncan Porter, Simon Milling, Ronald D. Baxter, David McCarey, Elisa Gremese, Greg Lemke, Gianfranco Ferraccioli, Charles McSharry & Iain B. McInnes.** “MicroRNA-34a dependent regulation of AXL controls the activation of dendritic cells in inflammatory arthritis”. *Nature Communications* 8, Article number: 15877 (2017) doi:10.1038/ncomms15877

**Andras Bilkei-Gorzo, Onder Albayram, Astrid Draffehn, Kerstin Michel, Anastasia Piyanova, Hannah Oppenheimer, Mona Dvir-Ginzberg, Ildiko RÁCz, Thomas Ulas, Sophie Imbeault, Itai Bab, Joachim L Schultze & Andreas Zimmer.** “A chronic low dose of  $\Delta^9$ -tetrahydrocannabinol (THC) restores cognitive function in old mice”. *Nature Medicine* (2017) doi:10.1038/nm.4311

**Wei Cheng Edmund T. Rolls Jiang Qiu Wei Liu Yanqing Tang Chu-Chung Huang XinFa Wang Jie Zhang Wei Lin Lirong Zheng.** “Medial reward and lateral non-reward orbitofrontal cortex circuits change in opposite directions in depression” . *Brain*, Volume 139, Issue 12, 1 December 2016, Pages 3296–3309, doi:10.1093/brain/aww255

**Robert W. Levenson, Paul Ekman and Matthieu Ricard.** “Meditation and the Startle Response: A Case Study”. *Emotion* 2012 Jun; 12(3): 650–658. doi: 10.1037/a0027472

**Virginia L. Flanagin, Sven Schörnich, Michael Schraner, Nadine Hummel, Ludwig Wallmeier, Magnus Wahlberg, Thomas Stephan and Lutz Wiegrebe.** “Human exploration of enclosed spaces through echolocation”. *Journal of Neuroscience* 10 January 2017, 1566-12; DOI: 10.1523/JNEUROSCI.1566-12.2016

**Lore Thaler , Galen M. Reich , Xinyu Zhang, Dinghe Wang, Graeme E. Smith, Zeng Tao, Raja Syamsul Azmir Bin. Raja Abdullah, Mikhail Cherniakov, Christopher J. Baker, Daniel Kish, Michail Antoniou.** “Mouth-clicks used by blind expert human echolocators – signal description and model based signal synthesis”. *PLOS Computational Biology* August 2017 doi:10.1371/journal.pcbi.1005670

**Stefan G. Hofmann, Paul Grossman, Devon E.Hinton.**“Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions”. *Clinical Psychology Review* Vol 31, Issue 7, November 2011, Pages 1126-1132 Doi:10.1016/j.cpr.2011.07.003

**Fadel Zeidan, Katherine T. Martucci, Robert A. Kraft, Nakia S. Gordon, John G. McHaffie and Robert C. Coghill.** “Brain Mechanisms Supporting the Modulation of Pain by Mindfulness Meditation”. *Journal of Neuroscience* 6 April 2011, 31 (14) 5540-5548; DOI:10.1523/JNEUROSCI.5791-10.2011

**Eileen Luders, Nicolas Cherbuin and Florian Kurth.** “Forever Young(er): potential age-defying effects of long-term meditation on gray matter atrophy”. *Psychol.* 5:1551. doi: 10.3389/fpsyg.2014.01551

**Judson A. Brewer, Patrick D. Worhunsky, Jeremy R. Gray, Yi-Yuan Tang, Jochen Weber and Hedy Kober.** “Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity”. *PNAS* vol. 108 no. 50, 2011, doi: 10.1073/pnas.1112029108

**TEMPLE GRANDIN, Ph.D. - Mary Ann Liebert, Inc., Publishers.**“Calming Effects of Deep Touch Pressure in Patients with Autistic Disorder, College Students, and Animals”. *JOURNAL OF CHILD AND ADOLESCENT PSYCHOPHARMACOLOGY* Volume 2, Number 1, 1992

**Fresco DM, Segal ZV, Buis T, Kennedy S.** “Relationship of posttreatment decentering and cognitive reactivity to relapse in major depression”. *J Consult Clin Psychol.* 2007 Jun;75(3):447-55. DOI:10.1037/0022-006X.75.3.447

**Ditto B, Eclache M, Goldman N.** “Short-term autonomic and cardiovascular effects of mindfulness body scan meditation”. *Ann Behav Med.* 2006 Dec;32(3):227-34. DOI: 10.1207/s15324796abm3203\_9

**Britta K. Hölzel, James Carmody, Mark Vangel, Christina Congleton, Sita M. Yerramsetti, Tim Gard, Sara W. Lazar.** “Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density”. *Psychiatry Research Neuroimaging* Volume 1912011, Pages 36–43  
doi:10.1016/j.psychresns.2010.08.006

**Andrew B. Newberg, Nancy Wintering, David B. Yaden, Li Zhong, Brendan Bowen, Noah Averick.** “Effect of a one-week spiritual retreat on dopamine and serotonin transporter binding: a preliminary study”. *Religion, Brain & Behavior* Pages 1-14, Mar 2017  
doi:10.1080/2153599X.2016.1267035

**Davidson RJ1, Kabat-Zinn J, Schumacher J, Rosenkranz M, Muller D, Santorelli SF, Urbanowski F, Harrington A, Bonus K, Sheridan JF.** “Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation”. *Psychosom Med.* 2003 Jul-Aug;65(4):564-70.

**Glenn N. Levine, Richard A. Lange, C. Noel Bairey-Merz, Richard J. Davidson, Kenneth Jamerson, Puja K. Mehta, Erin D. Michos, Keith Norris, Indranill Basu Ray, Karen L. Saban, Tina Shah, Richard Stein, Sidney C. Smith, the American Heart Association Council on Clinical Cardiology; Council on Cardiovascular and Stroke Nursing; and Council on Hypertension.** “Meditation and Cardiovascular Risk Reduction”. *Journal of the American Heart Association.* 2017;6:e002218 doi:10.1161/JAHA.117.002218

**Micah Allen, Martin Dietz, Karina S. Blair, Martijn van Beek, Geraint Rees, Peter Vestergaard-Poulsen, Antoine Lutz and Andreas Roepstorff.** “Cognitive-Affective Neural Plasticity following Active-Controlled Mindfulness Intervention”. *Journal of Neuroscience* 31 October 2012, 32 (44) 15601-15610; DOI: 10.1523/JNEUROSCI.2957-12.2012

**Matthias Ekman, Peter Kok & Floris P. de Lange.** “Time-compressed preplay of anticipated events in human primary visual cortex”. *Nature Communications* 8, Article number: 15276 (2017)  
doi:10.1038/ncomms15276

**Robert R. McCrae.** “Aesthetic Chills as a Universal Marker of Openness to Experience”. *Motivation and Emotion* March 2007, Volume 31, Issue 1, pp 5–11. Doi:10.1007/s11031-007-9053-1

**Jaak Panksepp.** “The Emotional Sources of "Chills" Induced by Music”. *Music Perception: An Interdisciplinary Journal*, Vol. 13 No. 2, Winter, 1995; (pp. 171-207) DOI: 10.2307/40285693

**Nikki S. Rickard.** “Intense emotional responses to music: a test of the physiological arousal hypothesis”. *Sage journal* Vol 32, Numero 4, 2004 doi:10.1177/0305735604046096

**Grewe, Oliver Nagel, Frederik Kopiez, Reinhard Altenmüller, Eckart.** “Emotions over time: Synchronicity and development of subjective, physiological, and facial affective reactions to music”. *Emotion*, 7(4), 774-788. doi:10.1037/1528-3542.7.4.774

**John A. Sloboda.** “Music Structure and Emotional Response: Some Empirical Findings”. *Sage journal* Vol 19, Issue 2, 1991. Doi:10.1177/0305735691192002

**Luke Harrison, Psyche Loui.** “Thrills, chills, frissons, and skin orgasms: toward an integrative model of transcendent psychophysiological experiences in music”. *Psychol.*, 23 July 2014 doi:10.3389/fpsyg.2014.00790

**Katharina Gapp, Johannes Bohacek, Jonas Grossmann, Andrea M Brunner, Francesca Manuella, Paolo Nanni and Isabelle M Mansuy.** “Potential of Environmental Enrichment to Prevent Transgenerational Effects of Paternal Trauma”. *Neuropsychopharmacology* (2016) 41, 2749–2758; doi:10.1038/npp.2016.87

**Jiangteng Lu, Jason Tucciarone, Nancy Padilla-Coreano, Miao He, Joshua A Gordon & Z Josh Huang.** “Selective inhibitory control of pyramidal neuron ensembles and cortical subnetworks by chandelier cells”. *Nature Neuroscience* 20, 1377–1383 (2017) doi:10.1038/nn.4624

**Robert M. G. Reinhart.** “Disruption and rescue of interareal theta phase coupling and adaptive behavior”. *PNAS* sept 2017 doi: 10.1073/pnas.1710257114

**Adam Klosin, Eduard Casas, Cristina Hidalgo-Carcedo, Tanya Vavouri, Ben Lehner.** “Transgenerational transmission of environmental information in *C. elegans*”. *Science* Vol. 356, Apr 2017, pp. 320-323 DOI: 10.1126/science.aah6412

**Michele Bellesi, Luisa de Vivo, Mattia Chini, Francesca Gilli, Giulio Tononi and Chiara Cirelli.** “Sleep Loss Promotes Astrocytic Phagocytosis and Microglial Activation in Mouse Cerebral Cortex”. *Journal of Neuroscience* 24 May 2017, 37 (21) 5263-5273; DOI: <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.3981-16.2017>

**Amanda V. Utevsky, David V. Smith, Jacob S. Young and Scott A. Huettel.** “Large-Scale Network Coupling with the Fusiform Cortex Facilitates Future Social Motivation”. *eNeuro* 3 October 2017, 4 (5) ENEURO.0084-17.2017; DOI: <https://doi.org/10.1523/ENEURO.0084-17.2017>

**Elizabeth A. Amadei, Zachary V. Johnson, Yong Jun Kwon, Aaron C. Shpiner, Varun Saravanan, Wittney D. Mays, Steven J. Ryan, Hasse Walum, Donald G. Rainnie, Larry J. Young & Robert C. Liu.** “Dynamic corticostriatal activity biases social bonding in monogamous female prairie voles” *Nature* 546, 297–301 (08 June 2017) doi:10.1038/nature22381

**Cindy Hazan, Philip Shaver.** “Romantic love conceptualized as an attachment process”. *Journal of Personality and Social Psychology*, (1987) 52(3), 511-524. Doi:10.1037/0022-3514.52.3.511

**Noriuchi M, Kikuchi Y, Senoo A.** “The functional neuroanatomy of maternal love: mother's response to infant's attachment behaviors”. *Biol Psychiatry*. 2008 Feb 15;63(4):415-23. Epub 2007 Aug 7 DOI: 10.1016/j.biopsych.2007.05.018

**Britton JC, Phan KL, Taylor SF, Welsh RC, Berridge KC, Liberzon I.** “Neural correlates of social and nonsocial emotions: An fMRI study”. *Neuroimage*. 2006 May 15;31(1):397-409. Epub 2006 Jan 18 DOI:10.1016/j.neuroimage.2005.11.027

**Phillips ML, Drevets WC, Rauch SL, Lane R.** “Neurobiology of emotion perception I: The neural basis of normal emotion perception.” *Biol Psychiatry*. 2003 Sep 1;54(5):504-14.

**Davenas E, Beauvais F, Amara J, Oberbaum M, Robinzon B, Miadonna A, Tedeschi A, Pomeranz B, Fortner P, Belon P, et al.** “Human basophil degranulation triggered by very dilute antiserum against IgE”. *Nature* 333, 816 - 818 (30 June 1988); doi:10.1038/333816a0

**G. Castronuovo, V. Elia, M. Niccoli, and F. Velleca .** “Simultaneous determination of solubility, dissolution and dilution enthalpies of a substance from a single calorimetric experiment”. *Thermochim. Acta*. 320, 13-22 (1998) doi:10.1016/S0040-6031(98)00418-3

**V. Elia, S .Baiano, I. Duro, E. Napoli, M. Niccoli, L. Nonatelli.** “New and Permanent Physico-Chemical Properties of The Extremely Diluted Aqueous Solutions of the Homeopathic Medicine. A Conductivity Measurements Study at 25°C in Function of the Age of the Potencies”. *Homeopathy*, 93, 144-150 (2004)

**V. Elia and M. Niccoli.** “New Physico-Chemical Properties of Extremely Diluted Aqueous Solutions”. *Journal of Thermal Analysis and Calorimetry*, 75, 815-836 (2004)

**Giacomo Rizzolatti and Laila Craighero.** “The mirror-neuron system”. Annual Review of Neuroscience Vol. 27:169-192, July 2004 doi:10.1146/annurev.neuro.27.070203.144230

“Modified T cells that attack leukemia become first gene therapy approved in the United States”. Science By Jocelyn Kaiser Aug. 30, 2017 doi:10.1126/science.aap8293

Jennifer Couzin-Frankel. “Second chapter”. Science 02 Sep 2016: Vol. 353, Issue 6303, pp. 983-985 DOI: 10.1126/science.353.6303.983

“Se vogliamo prevenire le patologie dei figli curiamo prima i genitori” di **Maura Manca**, Psicoterapeuta. Presidente Osservatorio Nazionale Adolescenza.

<http://www.adolescienza.it/sos/sos-genitori-adolescenti/se-vogliamo-prevenire-le-patologie-dei-figli-curiamo-prima-i-genitori/>