



SPETTRO BIPOLARE COLLETTIVO

Tracce emotive di Creatività

Matricola 0255

Seena Prodan

Relatori:

Roberto Poli

Cinzia Angelo Persichini

A chi ricorda che la vita è poesia in versi alterni

A chi illumina i cuori per l'amor di farlo

A chi sa ridere e piangere

A chi fa ridere e piangere

Ad Andrea



INDICE

INTRODUZIONE	7
PRIMA PARTE	
STORIA DEL BIPOLARISMO	12
1.PSICHE E CORPO	14
<u>1.1 DIAGNOSI</u>	<u>15</u>
<u>1.2 EPIDEMIOLOGIA E SINTOMI</u>	<u>18</u>
<u>1.3 EZIOLOGIA</u>	<u>20</u>
➔ <i>Dopamina</i>	<u>20</u>
➔ <i>Serotonina</i>	<u>20</u>
➔ <i>Noradrenalina</i>	<u>21</u>
<u>1.4 FISIOPATOLOGIA</u>	<u>22</u>
➔ <i>Cervello</i>	<u>22</u>
➔ <i>Cuore</i>	<u>23</u>
➔ <i>Pancia</i>	<u>23</u>
2.BIOCHIMICA AFFETTIVA	25
<u>2.1 TEORIE DELL'AROUSAL</u>	<u>25</u>
<u>2.2 FISILOGIA DELLE EMOZIONI</u>	<u>26</u>
➔ <i>Circuiti neuro-endocrini</i>	<u>26</u>
3.EMBRIOGENESI	29
➔ <i>Neurulazione</i>	<u>30</u>
➔ <i>Cuore e sangue</i>	<u>34</u>
➔ <i>Microbiota e confini</i>	<u>35</u>
➔ <i>Tre tesori</i>	<u>37</u>
4.ONTOGENESI DEL CONFLITTO	38
<u>4.1 LE LEGGI BIOLOGICHE DELLA NUOVA MEDICINA</u>	<u>41</u>
➔ <i>Conflitto del tronco cerebrale: il boccone</i>	<u>45</u>
➔ <i>Conflitto del cervelletto: la protezione</i>	<u>47</u>
➔ <i>Conflitto della materia bianca: il valore personale</i>	<u>47</u>
➔ <i>Conflitto della neocorteccia: i confini</i>	<u>48</u>
<u>4.2 IL SENSO BIOLOGICO DEI CONFLITTI</u>	<u>50</u>

SECONDA PARTE

1.RELAZIONE E MOVIMENTO	54
1.1 GIOCHI DI LUCE	54
1.2 DELLA COSCIENZA E DELL'INCONSCIO	56
1.3 CAMMINO NEL BUIO	60
2.RUOTA DEL DESTINO	63
2.1 PRIMA DELLA NASCITA	64
2.2 ALLA NASCITA	66
➔ <i>Sole e Luna</i>	67
➔ <i>Dall'Alba allo Zenit</i>	68
➔ <i>Acqua e Fuoco</i>	72
➔ <i>Oscillazioni archetipali</i>	73
2.3 DOPO LA NASCITA	75
3.ATTORI IN SCENA	78
3.1 PHYSIQUE DU RÔLE	78
➔ <i>Paura della paura</i>	81
3.2 SOTTO LA MASCHERA	83
➔ <i>Legge della dilatazione e della retrazione</i>	83
➔ <i>Legge della tonicità</i>	84
➔ <i>Legge dell'equilibrio</i>	84
➔ <i>Legge dell'integrazione</i>	84
➔ <i>Legge della mobilità</i>	84
4.RESPIRO QUINDI SONO	89
4.1 NIENTE PAURA	90
4.2 SOTTO LA CAMPANA	91
4.3 VA TUTTO BENE	92
5.NON PERDERE LA VIA	93
5.1 RISONANZE UNIVERSALI	93
5.2 EMOZIONI-LEZIONI	98
5.3 RITORNO A CASA	100

TERZA PARTE

1.RESILIENZA	105
1.2 MAPPA DELLA COSCIENZA	105
1.2 TRAME DI SGUARDI	108
1.3 PASSO DOPO PASSO	112
➔ <i>Pulire, alleggerire, sfiammare</i>	112
➔ <i>Orientare</i>	113
➔ <i>Nutrire</i>	114
2.TOCCO	116
2.1 LA TESTA	117
➔ <i>L'orecchio</i>	119
2.2 IL CUORE	121
➔ <i>Le scapole, ali della libertà</i>	122
2.3 I PIEDI	123
➔ <i>Tracce di destino</i>	124
➔ <i>Un nuovo sentiero</i>	126
CONCLUSIONI	127
RINGRAZIAMENTI	131
BIBLIOGRAFIA	133

INTRODUZIONE

Chi è il folle? E chi lo valuta? La follia ha a che fare con l'individuo o con la società (folla)? Quello che reputiamo folle oggi lo sarà anche domani? Lo era ieri? Quante volte nella vita ci domandiamo se non siamo forse noi ad essere pazzi in questo mondo? Cosa rende geniale la follia e cosa rende folle la genialità? Quanti e quali tipi di follia conosciamo? E come ci avviciniamo ad essa? Cosa ne è dei folli, della nostra follia, del genio e dell'igiene delle nostre menti? Chi se ne occupa? I neurologi? Gli psichiatri? Gli psicologi? I filosofi? Gli sciamani? Quale la responsabilità sociale di ogni individuo rispetto all'umanità tutta? Che ruolo ha il naturopata nel contesto della salute mentale?

L'origine etimologica del termine "follia" nella sua radice latina rimanda al vuoto o al mantice, strumento impiegato per attivare il fuoco della fucina. Aria che accende un fuoco...

Ogni contesto storico e culturale ha definito il folle in modo differente.

Nel mondo Classico, rappresentava la voce del divino da ascoltare ed interpretare. Nel medioevo, era un'indemoniato da esorcizzare, pertanto privo di colpa, come un giullare di corte che poteva esprimere cose indicibili, ma non richiedeva un ascolto attivo di un messaggio considerato sacro.

Nel Rinascimento, la follia assunse il ruolo di musa ispiratrice degli artisti e di guida verso la sapienza, passando per tutte le fragilità emotive della natura umana. Nell'*Elogio della follia*, pubblicato nel 1508, Erasmo da Rotterdam distingue due forme di pazzia. Una è quella di chi assecondando le proprie passioni e seguendo il proprio istinto, affronta quello che la vita gli presenta, adattandosi alle situazioni e alle necessità, un po' come il matto dei tarocchi. L'idea dell'essere in armonia con la mutevolezza della natura ha attraversato tutto il Cinquecento europeo, ed è proprio questo il secondo aspetto a valenza negativa descritto da Erasmo: è la follia che si può riconoscere nei maniaci, in coloro che perseguono un solo scopo nella vita, non ne comprendono l'essenza profonda consistente, appunto, nella sua varietà.

Quando nell'Illuminismo sorsero i manicomi, e l'attenzione e gli studi si spostarono prevalentemente sulla compromissione delle funzioni neurologiche, il folle iniziò ad essere considerato come una macchina guasta e dannosa per la società, a meno che non trovasse il modo di affermarsi come artista fuori dalle righe. Da allora in poi follia e genio hanno attraversato a braccetto le epoche fino ad arrivare ad oggi. Mettendo insieme tutto l'exkursus storico su ciò che abbiamo finora sostenuto essere malattia mentale, sono portata a pensare che valutare la follia implichi la responsabilità di interrogarci su chi siamo come collettività, cosa reputiamo geniale e cosa vacuo, cosa è normale e cosa ignoriamo in termini di evoluzione.

Secondo un rapporto dell'Harvard School of Public Health e del World Economic Forum, recentemente ripreso dall'Economist¹ in un articolo intitolato "Mental illness. The age of unreason", tra il 2011 e il 2030 il costo per curare e prevenire le malattie mentali in tutto il mondo sarà di oltre 16 trilioni di dollari. Nel 2019 l'OMS dichiara che un miliardo di persone nel mondo, soffre di un disturbo mentale, il 14% per cento degli adolescenti ne soffre, più di un decesso su 100 è dovuto al suicidio ed il 58% dei suicidi avviene sotto i 50 anni. Dopo quella che conosciamo come pandemia del 2020, i casi di depressione maggiore sono saliti del 28%, arrivando ad una stima totale di 246 milioni di persone nel mondo (3.153 casi ogni 100'000 abitanti). A causa delle enormi implicazioni sociali, ad aver subito il più alto impatto sulla la salute mentale sono le donne e soprattutto i giovani. I disturbi mentali, vengono raramente registrati come causa del decesso sui certificati di morte. Ma è noto che le persone con gravi condizioni di salute mentale, tra cui schizofrenia e disturbo bipolare, muoiono in media da 10 a 20 anni prima rispetto alla popolazione generale. La maggior parte di queste morti sono dovute a malattie cardiovascolari, malattie respiratorie e infezioni, che sono più comuni nelle persone con problemi di salute mentale. Il disturbo mentale, cioè, potrebbe non essere la causa diretta della morte, ma un fattore determinante.

La discriminazione e le violazioni dei diritti umani nei confronti di persone con problemi di salute mentale sono diffusi ovunque. In 20 Paesi il tentato suicidio viene punito come un crimine eppure il suicidio causa circa un milione di morti/anno. Il 71% delle persone con un disturbo psicotico nel mondo non riceve alcuna assistenza. Le lacune nella copertura dei servizi riguardano tutti i Paesi: anche nei Paesi ad alto reddito, solo un terzo delle persone con depressione riceve un'assistenza sanitaria efficace. Nei Paesi a basso e medio reddito solo il 3% delle persone con depressione accede a un percorso terapeutico.

Entro il 2030 la sola depressione (nella sua forma unipolare e bipolare) sarà la principale causa mondiale di disabilità e la seconda causa di malattia. Dévora Kestel, Direttore del Dipartimento per la salute mentale e l'uso di sostanze dell'OMS dice:

«Ogni paese ha ampio margine di miglioramento per favorire la salute mentale della sua popolazione. Che si tratti di sviluppare politiche e leggi più forti sulla salute mentale, far rientrare la salute mentale nei regimi assicurativi, sviluppare o rafforzare i servizi di salute mentale della comunità o integrare la salute mentale nell'assistenza sanitaria generale, nelle scuole e nelle carceri, i cambiamenti strategici possono apportare una grande differenza».

¹ https://www.economist.com/sites/default/files/20150711_mental_illness.pdf

Il mio assunto è che medicina ufficiale e complementare possono incontrarsi e lavorare in sinergia a favore del benessere psichico, senza correre il rischio di perpetrare e di giustificare una visione duale, che spacca ancora a metà la mentalità collettiva, confondendola e spesso volte scoraggiando la presa in carico del proprio benessere; basti notare come nella modalità di pensiero comune si dica che a farsi curare vanno quelli con problemi, mentre chi non porta attenzione alla propria salute si considera “normale”. Oppure c’è sempre più chi incorre nel parossismo autoterapico, convinto di “farla in barba a quei cialtroni” o alla vita stessa. Il concetto stesso di *normalità* pare esserci sfuggito di mano ed allo stesso tempo nessuno ama poi tanto sentirsi dire che è normale. Nel derma sociale scorre sempre più linfa carica di ribellione. Non è più attendibile la proposta del modello di vita che è andata *quasi* bene fino a pochi decenni fa. Ciò che è avvenuto negli ultimi anni a livello mondiale, andando a toccare nell’intimo delle abitudini e dei mezzi di sostentamento, delle relazioni e del concetto stesso di autorealizzazione, ha inevitabilmente agitato gli animi. Rendersi partecipi del salto evolutivo nel contesto di questa apocalisse² non può proprio più avere a che fare con l’omologazione. Non si cede più alla frivola credenza che il sistema possa essere cambiato dall’interno, ma nemmeno ci si arroga il diritto di fare tabula rasa di tutto lo scibile logico-razionale acquisito nei secoli, giustificandosi con l’amore per il progresso. L’individuo ribelle chiede di essere riabilitato nella sua facoltà creativa, non distruttiva. Chiede di essere aiutato ed essere a sua volta d’aiuto nel ritrovamento della capacità di vedere Bellezza: fuori, ma soprattutto dentro di sé. Ma la ribellione sta al contesto in cui viene espressa come la goccia sta all’oceano: cambia tutto eppure in apparenza non cambia nulla. Ed è questo che talvolta manda “fuori di testa”.

Trattare di psicosi assoggetta perché tocca una delle paure fondamentali che tutti noi abbiamo: a qualche livello, scavando nella propria coscienza, a volte tanto, a volte poco, temiamo di scoprirci pazzi, irrazionali, amorali, anarchici, megalomani, narcisisti, amorfi, distruttivi, disconnessi, schizofrenici. Poi ci guardiamo intorno, facciamo paragoni spicci e ci consoliamo, ironizzando sul fatto che i pazzi sono *gli altri*. “Gli altri” chi? E poi, questa è davvero una consolazione? Valutare la follia, come già detto, chiama in causa maggioranze e minoranze, ma non libera dal dubbio. Forse occorre proprio sospendere il giudizio, guardare a sé ed agli altri con compassione e ricordarci che ogni goccia ha in sé l’oceano. Credo sia vero quando “scherzando” diciamo di essere tutti folli, siamo tutti estremisti, incoerenti e polarizzati, euforici e poi depressi, fuori così ma dentro comi. E dunque cosa impedisce di liberare i nostri “demoni”? Le circostanze. Tutto qui. Le circostanze genetiche sono un esempio, ma si tratta solo di una predisposizione, non di una certezza matematica. Si può impazzire anche per “amore”, per un incidente, per un abuso o

² Il termine **apocalisse** deriva dal greco *apokálypsis* (ἀποκάλυψις), composto da *apó* e *kalýptō* (καλύπτω, "nascondo"), significa un gettar via ciò che copre, un togliere il velo, letteralmente scoperta o disvelamento, rivelazione.

una serie di abusi o violenze fisiche, sessuali o verbali, per via dei problemi economici, per una serie di condizioni post-partum, per via del bullismo subito, per un lutto, per la perdita del lavoro, per aver ricevuto una diagnosi infausta, per lo stile di vita privo di stimoli creativi, privo di riposo mentale, privo di contatto con la natura, di intimità umana, privo di gioia. Certo, il limite di sopportazione di ciascuno può variare, ma superato quel limite, non è più la resilienza ad essere messa in atto, quanto la paura di non essere adatti alla società, per cui per non venire isolati impariamo a fingere. E mentre fingiamo, germogliano in noi altre paure legate al controllo ed al piacere.

Questo riguarda tutti e non possiamo semplicemente girarci dall'altra parte e fischiettare con gli occhi rivolti al cielo, perché noi siamo le circostanze degli altri. Non si può davvero più fingere indifferenza e non si può fingere che vada tutto bene. Serve il coraggio di Vedere.

Ciò che ho maggiormente compreso nei tre anni di Scuola ConSé e che devo ammettere mi ha davvero rincuorata è che fingere proprio non serve. Non serve mostrarsi più stoici di quanto si è e non serve mostrarsi più impauriti di quanto si è. Il coraggio non implica ostentazione di alcun genere. Quello che serve invece è la responsabilità:

1. Di essere chi si è
2. Di divenire chi si è venuti a divenire
3. Di essere d'aiuto agli altri

Nella loro semplicità questi sono tre concetti enormemente fraintesi e rifuggiti. Ed è per questa ragione che la paura di impazzire non diminuisce, ma al contrario si realizza su vasta scala.

PRIMA PARTE

STORIA DEL BIPOLARISMO

Nel IX secolo a.C. il poeta Omero racconta nell'Iliade la storia di Aiace Telamonio che passa dalla sovraeccitazione alla più profonda disperazione culminante nel suicidio. Successivamente, nel IV secolo a.C. Ippocrate, formula la prima classificazione dei disturbi mentali dividendoli in "melancolia", "mania" e "paranoia" attribuendo la melancolia ad un eccesso di bile nera e la mania ad un eccesso di bile gialla. Nel I secolo d.C. Areteo di Cappadocia descrive, nel suo volume "Sulle cause e sui sintomi delle malattie croniche", gli stati di mania e melancolia con tale sorprendente analogia ai criteri moderni da essere considerato il primo esperto di disturbo bipolare:

"I melanconici sono sia quieti o disforici, tristi o apatici, inoltre possono essere molto irritabili senza motivo". "Alcuni pazienti con mania ridono, giocano, danzano giorno e notte, passeggiano nel mercato a volte con una ghirlanda sulla testa, come fossero i vincitori di un gioco".

E precisa inoltre: *"In molti melancolici la tristezza si attenua e dopo un lasso di tempo variabile si trasforma in felicità: a quel punto il paziente diventa maniaco"*. A partire dal medioevo i disturbi psichiatrici e anche il disturbo bipolare, escono dall'ambito della medicina per essere attribuiti a cause demoniache. È solo alla fine del 1600 che Thomas Willis (1676) prima, Giovanni Battista Morgagni (1761) e Antoine Charles Lorry (1765) poi, osservano come in alcune persone mania e melancolia si alternano nel tempo e ipotizzano una relazione tra queste due condizioni. Nel XVIII secolo il medico italiano Vincenzo Chiarugi (1794) scrive che: *"La mania può essere considerata lo stato opposto alla melancolia"*. Nel 1854 in Francia, due clinici, Jules Baillarger e Jean Pierre Falret, a poca distanza di tempo e indipendentemente l'uno dall'altro, dichiarano di aver scoperto un nuovo disturbo mentale. Baillarger (1854) scrive: *"Ho osservato una malattia caratterizzata da due regolari periodi, uno di depressione e uno di eccitamento, che ho chiamato Follia a doppia forma. I due periodi, presi insieme costituiscono un attacco...Gli attacchi possono essere isolati, intermittenti o possono susseguirsi senza interruzione. In alcune forme il passaggio tra i due periodi è brusco e avviene spesso durante il sonno."* Falret (1854) riporta: *"Con il termine Follia circolare indico una forma di disturbo mentale caratterizzata dalla regolare alternanza di mania e melanconia. Ciascun attacco, o ciclo, di questa malattia include tre periodi: mania, depressione, intervallo libero"*. Con lo spostamento dell'asse culturale dalla Francia alla Germania il contributo di Baillarger e Falret viene presto dimenticato e si diffondono le nuove descrizioni di Wilhelm Griesinger, di Karl Kahlbaum e, soprattutto, di un allievo di quest'ultimo, Emil Kraepelin. Il contributo di Emil Kraepelin, all'inizio del '900: *"In base a decorso ed esiti includerei nella Malattia maniaco-depressiva numerose forme considerate autonome: mania, depressione, follia circolare e periodica, stati misti, forme con oscillazioni dell'umore lievi ma continue. Queste forme*

costituiscono un processo morboso unico perché hanno una comune ereditarietà, un decorso ricorrente con intervalli liberi e, nel tempo, è possibile il passaggio da una forma ad un'altra" (Kraepelin, 1904). Nel 1929 Oswald Bumke, allievo di Kraepelin, descrive tutte le possibili modalità con cui mania e depressione possono alternarsi nel tempo, cioè i diversi tipi di decorso della malattia maniaco-depressiva. Il concetto di malattia manico-depressiva proposto da Kraepelin, cioè di una patologia unica in cui includere dalla semplice e occasionale depressione alle gravi forme con ricadute prevalentemente maniacali, rimane dominante fino alla metà del secolo scorso quando due clinici tedeschi, Karl Kleist e Karl Leonhard, introducono nuovi elementi di discussione. I due psichiatri propongono di separare le forme in cui si alternano mania e depressive, che definiscono "Disturbi Bipolari", dalle forme caratterizzate esclusivamente da un susseguirsi di fasi depressive, che chiamano "Disturbi Monopolari". Un decennio dopo Jules Angst (1966) e Carlo Perris (1966), in base ai risultati di studi genetici e di familiarità, confermano la distinzione tra forme unipolari e bipolari. Un ulteriore passo verso una più precisa definizione del disturbo bipolare. Nel 1979 tre psichiatri americani, Frederick Goodwin, David Dunner e Eliot Gershon, descrivono delle forme apparentemente unipolari in cui le fasi depressive si alternano a fasi di lieve eccitazione: *"In queste forme gli episodi depressivi si alternano a quadri espansivi di minore gravità, ipomaniacali, che non richiedono ospedalizzazione. Queste forme, che chiameremo bipolari II, hanno caratteristiche cliniche, di decorso e di risposta ai trattamenti, intermedie tra quelle bipolari classiche (bipolari I) e quelle unipolari. Sono inoltre stabili nel tempo."*

Con il concetto di spettro arriviamo ad oggi: negli ultimi venti anni i confini del disturbo bipolare si sono ulteriormente estesi fino a comprendere, per esempio, le depressioni apparentemente unipolari in cui sono presenti anche sintomi eccitativi (la cosiddetta "depressione mista") e le depressioni che non si alternano a fasi maniacali o ipomaniacali ma che si manifestano in chi ha particolari caratteristiche temperamentali o una familiarità per disturbo bipolare. Questi recenti cambiamenti sono il frutto di studi e osservazioni cliniche di alcuni psichiatri statunitensi, tra cui Hagop Akiskal, e italiani, in particolare Athanasio Koukopoulos e Giovanni Battista Cassano, e hanno portato alla formulazione dell'attuale concetto di "Spettro dei disturbi dell'umore" proposta dalla Scuola di Pisa. Tale concetto ipotizza che ci sia una continuità tra le normali oscillazioni dell'umore, la depressione unipolare e il disturbo bipolare. Iniziata circa tremila anni fa con Omero, la storia del disturbo bipolare continua ad essere scritta perché le conoscenze su questa complessa e molto studiata patologia, sono in continua evoluzione.

1.PSICHE E CORPO

Dall'anima viene ogni cosa, sia nel bene che nel male, al corpo e all'essere umano nella sua interezza. Bisogna dunque curare l'anima in primo luogo e in massimo grado se vuoi che le condizioni dell'intero corpo siano buone. Non bisogna cercare di guarire gli occhi senza la testa, né la testa senza il corpo, allo stesso modo il corpo senza l'anima, e questa sarebbe anche la causa del fatto che molte malattie sfuggono ai medici, perché trascurano "il tutto", l'intero". Se il tutto non sta bene è impossibile che la parte stia bene.

Socrate (Dal Carmide di Platone)

Mi avventuro su questo delicato quanto affascinante terreno della psicopatologia partendo dal senso etimologico del termine *psiche*, e tentando di comprendere quale è la sua relazione con il corpo.

psiche³ s. f. [dal gr. ψυχή, connesso con ψύχω «respirare, soffiare»], invar. – Presso i Greci, l'anima, in quanto originariamente identificata con il respiro vitale; nella psicologia moderna, e nell'uso com., il complesso delle funzioni e dei processi che danno all'individuo esperienza di sé e del mondo, traducendosi in rappresentazioni di eventi, fatti ed entità, nonché in bisogni, desideri e atti volitivi totalmente o parzialmente non predeterminati; Complesso delle funzioni e dei processi che danno all'individuo esperienza di sé e del mondo ≈ anima, coscienza, cuore, inconscio, interiorità, intimo, mente. ↔ corpo, fisico.

Nello scorso secolo l'interesse per la mente ha pervaso ogni campo della scienza. E se oggi si parla di era della follia, allora si parlava di era dell'isteria. Mentre, con Freud si affermava ufficialmente la psicanalisi come terapia nel campo medico, il progresso tecnologico offriva sempre maggiori possibilità di analizzare il corpo dei malati psichiatrici. Il corpo nella definizione sopra riportata è il concetto opposto a quello di mente, ma il superamento della dicotomia cartesiana mente-corpo è il fulcro della visione olistica. Tuttavia la sede organica della coscienza e l'origine della malattia psichiatrica resta tuttora un mistero inespugnabile per la medicina allopatrica.

Il bipolarismo mostra sintomi organici abbastanza specifici (ma non riconducibili necessariamente ad esso) e fa riverbero nella storia genealogica (con molte eccezioni), ma una volta diagnosticato, viene classificato come processo psicotico neurodegenerativo dal quale non si guarisce. Se il paziente aderisce alla compliance⁴, può al massimo essere stabilizzato con i farmaci. Ma la

³ www.treccani.it

⁴ più recentemente sono state riscontrate reazioni di resistenza alla terapia, giustificate da atteggiamenti definiti come "Principio di Pollyanna" cioè quando si cercano di evitare emozioni e sentimenti orientati sul polo negativo dell'umore, impegnandosi in comportamenti attivanti (risk taking) (Thomas, 2002). Si indossano le "lenti rosa" dell'ottimismo e non esiste il riposo, ma solo ore da vivere fino all'ultimo secondo e in cui essere freneticamente produttivi.

sindrome maniaco-depressiva viene spesso confusa con altre, oppure non viene affatto riconosciuta, o viene approssiata con prescrizioni a corto circuito⁵. Come capiamo di avere a che fare con una vera e propria malattia mentale, più nello specifico di avere a che fare con lo spettro bipolare? Prima di fare scivoloni supponenti e mandare o mandarci in psichiatria, potremmo aver bisogno di comprendere come viene eseguita una valutazione neuro-psicologica.

1.1 DIAGNOSI

Prima di tutto viene fatta una valutazione nosografica che consiste in un in un inquadramento del paziente in una data categoria, presente in sistemi standardizzati. Si ha dunque, come riferimento, il modello medico della diagnosi delle malattie somatiche e si basa sull'assunto che i disturbi psicologici, al di là della loro eziopatogenesi, possano essere descritti come entità specifiche sulla base di segni e sintomi.

La letteratura medica moderna ha raggruppato la totalità dei disturbi mentali nel DSM⁶ (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders) e nell'ICD⁷ (International Classification of Diseases Injuries and Causes of Death).

In seguito, si procede con la diagnosi di funzionamento che si pone come obiettivo l'inquadramento del paziente dal punto di vista cognitivo ed emotivo, a prescindere dalla teoria di riferimento. In tale sede, i vari tipi di disturbi vengono distribuiti e misurati lungo un'asse immaginario della coscienza che incrementando in termini di gravità, ne aumenta la dissociazione. Le forme più leggere di dissociazione vengono chiamate nevrosi e non intaccano il rapporto con la realtà, né innescano dubbi circa la propria identità. Chiunque può esperire uno o più episodi di nevrosi nell'arco della propria esistenza. Le nevrosi aggravate, i fattori genetici, oppure altre concause possono sfociare in psicosi, dove il senso di realtà si altera, talvolta si hanno allucinazioni, si vivono turbe di identità, si hanno difficoltà di integrazione degli aspetti della propria personalità o si fatica a riconoscere i confini del sé. Quando la coscienza è totalmente dissociata, si parla di dissoluzione della coscienza. A ridosso tra questi due stadi, possono verificarsi casi con doppia valenza, ossia pazienti che esperiscono sia episodi di nevrosi che di psicosi, e vengono definiti borderline.

⁵ prescrizione eccessivamente diretta e precoce di psicofarmaci che non tiene conto della persona, ma solo del disturbo.

⁶ DSM: Il DSM nasce nel 1952 negli Stati Uniti. Questo manuale propone categorie diagnostiche che appartengono a una definizione internazionale delle malattie; a questa definizione concorrono aspetti biomedici, aspetti psicologici e aspetti sociali.

⁷ ICD: Il Sistema di classificazione ICD è redatto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO), nasce nel 1893, allo scopo di elencare le possibili cause di morte per gli esseri umani. Nell'edizione ICD-6, del 1948 viene, per la prima volta, inserita una classificazione dei disturbi psichici, che vengono descritti nel Capitolo V.

L'analisi di funzionamento si sviluppa attraverso le seguenti fasi:

- Colloquio clinico
- Anamnesi: storia personale e familiare
- Batteria di test (questionari) fissa, flessibile o mista

Attraverso queste fasi è possibile indagare la personalità del paziente, ovvero mettere a fuoco:

- Funzionamento cognitivo
- Funzionamento emotivo
- Percezione e immagine di sé
- Assetto relazionale
- Linea evolutiva e/o linea eziopatogenetica

Al termine della valutazione neuropsicologica, con la correzione dei test e l'interpretazione dei punteggi, integrati con gli aspetti qualitativi, si arriva a stilare una sorta di bilancio per ogni area cognitiva indagata, utilizzando i dati di tutti i test nei quali quella particolare funzione è più o meno coinvolta. In questo modo si può confermare la compatibilità con le ipotesi diagnostiche, relative alla sede (corticale o sottocorticale, danno anteriore o posteriore, frontale o parietale o temporale o occipitale) e alla natura della neuropatologia (primaria o secondaria, acuta o subacuta).

A supporto della valutazione clinica del bipolarismo, vengono impiegati questionari come il Mood Disorder Questionnaire (MDQ), la scala Clinical Global Impressions-Bipolar Version (CGI-BP) per determinare la gravità della malattia, la Young Mania Rating Scale (YMRS) per valutare la gravità degli stati maniacali, e la Hamilton Depression Rating Scale (HDRS) per misurare la gravità e il cambiamento dei sintomi depressivi.

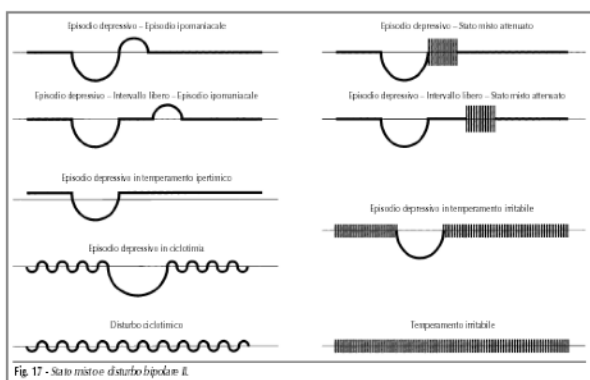
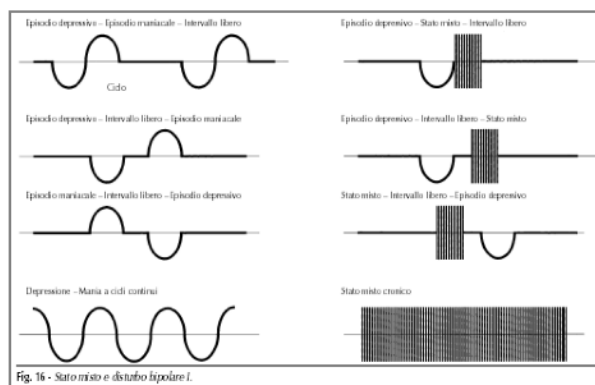
Lo spettro bipolare è una forma di psicosi che va necessariamente confermata da una figura professionale dell'ambito psichiatrico e viene inserito nel DSM-V sotto la voce relativa disturbi dell'umore. I disturbi dell'umore sono disturbi emotivi e consistono in periodi prolungati di eccessiva tristezza, gioia eccessiva o entrambe. È diagnosticato un disturbo dell'umore quando la tristezza o l'euforia sono eccessivamente intensi e persistenti, quando è accompagnato da un numero necessario di altri sintomi di disturbo dell'umore e quando il disturbo induce in modo significativo la capacità di funzionamento della persona. In tali casi, una tristezza profonda è definita depressione, mentre l'euforia intensa è definita mania. I disturbi depressivi sono caratterizzati dalla depressione; quelli bipolari sono caratterizzati da varie combinazioni di depressione e mania.

I disturbi bipolari di solito esordiscono nell'adolescenza o verso i 20-30 anni, ma possono insorgere anche in età adulta più avanzata. Il disturbo bipolare è raro nei bambini. In passato, il disturbo bipolare era diagnosticato nei bambini in fase prepuberale che erano invalidati anche da un umore

fortemente instabile. Tuttavia, poiché questi bambini di solito progrediscono a una depressione piuttosto che verso un disturbo bipolare, sono ora classificati come aventi un disturbo da disregolazione dell'umore dirompente. Lo spettro bipolare si può manifestare su quattro livelli:

Disturbo bipolare di tipo I:

definito dalla presenza di almeno un episodio maniacale (ossia, che interrompa la normale funzione sociale e professionale) e solitamente episodi depressivi. I sintomi di questo livello possono portare alla necessità di ospedalizzazione, e sovrapporsi alle caratteristiche della schizofrenia; oppure possono coesistere mania e depressione, determinando uno stato misto che ne aumenta la gravità sotto più aspetti.



Disturbo bipolare di tipo II:

implica l'alternanza di fasi depressive non necessariamente gravi e fasi subeuforiche definite ipomaniacali, perciò non necessariamente eclatanti. Questa forma di bipolarismo più subdola, porta ad avere enormi difficoltà relazionali, ad essere particolarmente addetti alle dipendenze da sostanze, a

combinarsi con i disturbi alimentari, a vivere difficoltà nella gestione delle risorse economiche ed è la forma che più spesso conduce al suicidio.

Nel disturbo ciclotimico, i pazienti hanno prolungati (superiore ai 2 anni) periodi che comprendono sia episodi ipomaniacali che depressivi; tuttavia, questi episodi non soddisfano i criteri specifici per un disturbo depressivo maggiore o un disturbo bipolare. Spesso, si manifesta con episodi di ansia o attacchi di panico che rendono difficile risalire al bipolarismo.

Il disturbo bipolare non altrimenti specificato: può presentarsi con fasi miste, ad alternanza veloce, oppure con la presenza di fasi ipomaniacali senza l'intercorrenza di fasi depressive.

1.2 EPIDEMIOLOGIA E SINTOMI

Secondo i dati OMS il disturbo affettivo bipolare coinvolge circa 60 milioni di persone a livello globale (pari alla totalità degli abitanti in Italia ad oggi⁸) e rappresenta la sesta causa di invalidità negli individui tra i 15 e i 44 anni, oltre a costituire la causa più comune di disabilità. La prevalenza della patologia è stimata intorno all'1 – 1,5 %, equamente divisa nei due sessi. Andando nel dettaglio, le donne hanno maggiori probabilità di presentare cicli rapidi e stati misti o pattern di comorbilità che differiscono da quelle dei maschi, tra i quali i disturbi dell'alimentazione. Le donne con disturbo bipolare I e II hanno maggiore probabilità di presentare sintomi depressivi rispetto ai maschi (APA, 2013). Gli episodi di mania, ipomania durano da poche settimane a 3-6 mesi. In genere, gli episodi depressivi durano più a lungo di quelli maniacali o ipomaniacali. I cicli, ossia il tempo tra l'inizio di un episodio e l'inizio del successivo, variano da paziente a paziente. Alcuni pazienti hanno episodi frequenti, forse solo pochi nel corso della vita, mentre altri hanno forme a cicli rapidi (solitamente definite come ≥ 4 episodi/anno). Solo una minoranza alterna tra mania e depressione a ogni ciclo: nella maggior parte dei casi, l'una o l'altra predomina. I pazienti possono tentare o completare il suicidio. L'incidenza del suicidio nell'arco della vita nei pazienti con disturbo bipolare è stimata come almeno 15 volte superiore a quella della popolazione generale.

Mania

Un episodio maniaco è definito come ≥ 1 settimana di umore persistentemente elevato, euforico o irritabile e attività finalizzata o un notevole aumento di energia persistentemente aumentate più ≥ 3 sintomi addizionali, quali: *autostima ipertrofica, insonnia, logorrea, fuga di idee o pensiero accelerato, aumentata attività orientata al raggiungimento di obiettivi, coinvolgimento eccessivo in attività ad alto potenziale di conseguenze lesive per sé o per altri.*

Ipomania

Un episodio ipomaniaco è una forma meno estrema di mania, che include un episodio distinto di durata ≥ 4 giorni con comportamento che è nettamente differente dall'abituale sé non depresso del paziente e che include ≥ 3 dei sintomi addizionali sopraelencati nella mania.

Nel corso del periodo ipomaniaco l'umore si eleva quando l'energia aumenta notevolmente, il bisogno di sonno diminuisce e l'attività psicomotoria aumenta. Per alcuni pazienti i periodi ipomaniacali hanno carattere adattivo, perché danno grande energia, creatività, fiducia e un funzionamento sociale superiore al normale.

⁸ fonte: italiaora.org

Depressione

Un episodio depressivo ha caratteristiche tipiche di depressione maggiore: l'episodio deve includere ≥ 5 dei seguenti sintomi nello stesso periodo di 2 settimane, e uno di essi deve essere umore depresso o perdita di interesse o di piacere e, ad eccezione di pensieri o tentativi di suicidio, tutti i sintomi devono essere presenti quasi ogni giorno: ***umore depresso per la maggior parte del giorno, marcata diminuzione di interesse o piacere per tutte o quasi tutte le attività per la maggior parte del giorno, significativi (> 5%) aumento o perdita di peso oppure diminuzione o aumento dell'appetito, insonnia o ipersonnia, agitazione o rallentamento psicomotorio osservati da altri, astenia o perdita di energia, sentimenti di autosvalutazione o di colpa eccessivi o inappropriati, diminuita capacità di pensare o concentrarsi o indecisione, pensieri ricorrenti di morte o di suicidio, tentativo di suicidio, o piani specifici per metterlo in atto.***

Caratteristiche miste

Un episodio di mania o ipomania è designato come avente caratteristiche miste se sono presenti per la maggior parte dei giorni della fase ≥ 3 sintomi depressivi. Questa condizione è spesso difficile da diagnosticare e può mimetizzarsi in uno stato ciclico continuo; la prognosi è pertanto peggiore di quella di uno stato maniaco o ipomaniaco puri.

La precocità nell'individuare i sintomi gioca totalmente a favore della scelta terapeutica da mettere in atto e può rendere la prognosi decisamente più serena ed assimilabile. Va anche detto che tra le patologie psichiatriche il bipolarismo accomuna la maggior parte degli individui che oppongono molta resistenza a qualunque genere di terapia, comunque non hanno una compliance costante. Peraltro, essere precoci nella diagnosi implica l'abbattimento di alcuni preconcetti che si maturano consultando solo i manuali di psichiatria. Nella realtà tangibile, quasi mai l'esordio del disturbo bipolare si manifesta come scritto nei libri, con onde sinusoidali di umori prima alti e poi bassi. Al contrario, il più delle volte, la persona che non comprende cosa le stia succedendo, si presenta dal dottore quando è vicino ad uno stato depressivo, gli vengono prescritti psicofarmaci antidepressivi, e si ottengono effetti maniacali, che magari sì, levano il dubbio diagnostico, ma rischiano anche di spezzare l'alleanza terapeutica. Molto spesso il disturbo inizia con sintomi sottosoglia, tipo irritabilità, ansia, insicurezze, disturbi alimentari e soprattutto con i disturbi del sonno, presenti in quasi tutti i casi di disturbo bipolare. L'andamento del bipolarismo è ben più caotico di quanto si voglia descrivere, ma un comune denominatore aiuta nell'orientamento di individuazione, ovvero la ciclicità stagionale: episodi di mania e/o depressione sono più accentuati in primavera ed in autunno. Da considerare incluso nel corollario dei sintomi, vi è la forte inclinazione ad essere dipendenti dalle sostanze come alcolici, nicotina, caffeina, droghe.

1.3 EZIOLOGIA

La causa esatta del BD è sconosciuta, tuttavia si ritiene che l'ereditarietà svolga un ruolo importante. Esistono evidenze di disregolazione dei neurotrasmettitori serotonina, noradrenalina e dopamina. Possono essere coinvolti anche i fattori psicosociali. Gli eventi di vita stressanti sono spesso associati all'esordio dei sintomi e alle successive esacerbazioni, tuttavia la causa e l'effetto non sono stati stabiliti. Diverse varianti genetiche sono state associate al disturbo bipolare, sebbene al momento non vi siano marker utili per la diagnosi del disturbo bipolare. Tuttavia recenti studi di neuroimaging preventivo riferiscono volumi più piccoli della media nell'amigdala e nella corteccia prefrontale così come la mancanza del fisiologico aumento di volume dell'amigdala e della sostanza bianca anteriore. Un team globale di ricercatori ha recentemente identificato 30 aree del genoma umano in cui le variazioni del codice genetico possono aumentare il rischio di sviluppare il disturbo bipolare. Parallelamente gli studi osservano anche le correlazioni con il genoma microbiotico.

Dopamina e serotonina sono neurotrasmettitori inibitori, maggiormente sintetizzati nel sistema metasimpatico mentre la noradrenalina ha effetto eccitatorio nelle comunicazioni sinaptiche. In ogni caso, ciascuno ha molte specifiche funzioni di cui la ricerca sta ancora esplorandone la vastità.

➔ Dopamina

Cerebralmente è secreta dai neuroni della sostanza nera nella zona dei nuclei della base. È inibitoria. Oltre che essere un precursore di adrenalina e noradrenalina, la dopamina, appartiene alla famiglia delle catecolamine e la sua funzione interviene sui movimenti, sulla memoria di lavoro, la sensazione di piacere, la ricompensa, la produzione di prolattina, i meccanismi di regolazione del sonno, alcune facoltà cognitive e la capacità di attenzione. La produzione di dopamina spetta principalmente ai neuroni dell'area dopaminergica e, in misura minore, alla porzione midollare dei surreni. L'area dopaminergica comprende svariate sedi dell'encefalo, tra cui la pars compacta della substantia nigra e l'area tegmentale ventrale del mesencefalo. Ricordo che stiamo comunque parlando del 50% della produzione totale di questo neurotrasmettitore, mentre la restante percentuale è a carico del sistema metasimpatico, a livello intestinale. Le ipotesi di ricerca sostengono che i valori troppo alti di dopamina inducano stati di illusione e grandiosità tipici delle fasi maniacali.

➔ Serotonina

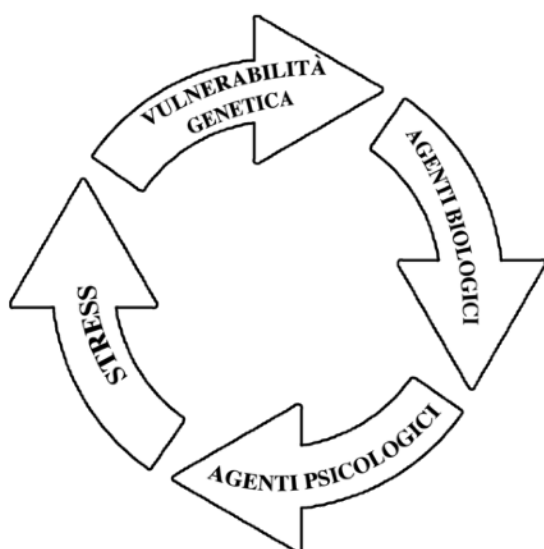
Nella produzione encefalica (5%) è secreta dai nuclei del rafe mediano del tronco dell'encefalo che proiettano a numerose zone cerebrali ma, soprattutto, alla sostanza grigia del midollo spinale. Nonostante sia risaputo che la serotonina regoli funzioni fondamentali, l'esatto meccanismo con cui svolge i suoi effetti nelle varie sedi del corpo è ancora poco conosciuto. Si ritiene che riesca a entrare in molti tipi di cellule diverse, svolgendo funzioni varie a seconda della sede. Tra le funzioni più

studiate ci sono sicuramente quelle svolte a livello cerebrale, dove influenza processi mentali, umore e capacità cognitiva, e risposte fisiologiche, inclusi appetito, ritmo circadiano e ciclo sonno-veglia.

Fondamentale tenere conto del fatto che il 95% della serotonina ed il 50% della dopamina vengono sintetizzate a livello intestinale. Vi sono specifiche colonie del microbioma che producono ormoni i quali viaggiano poi lungo le vie del SNC: primo fra tutti il triptofano, precursore della serotonina, ma anche della chinurenina, una sostanza che reagisce producendo molecole tossiche per i neuroni. Secondo John Cryan, neurofarmacologo dello University College di Cork in Irlanda, inventore del termine *psicobiotico*, le persone affette da depressione convertono troppo triptofano in chinurenina e troppo poco in serotonina.

➔ Noradrenalina

Prodotta prevalentemente dalle terminazioni nervose e sintetizzata a partire dalla tirosina nella porzione midollare, del surrene, in risposta a stimoli stressogeni, gli effetti della noradrenalina si concentrano prevalentemente a livello cardiovascolare. Ben nota è la sua capacità di aumentare frequenza e contrattilità cardiaca, innalzando la pressione arteriosa per vasocostrizione arteriolare cutanea, genitale, splancica e renale. È inoltre implicata nello sviluppo e il mantenimento di alcune funzioni cognitive, come la capacità attentiva che nel disturbo bipolare oscilla da un'estremo all'opposto.



Rispetto alla patogenesi dei disturbi dell'umore è verosimile in realtà pensare al coinvolgimento non di un unico sistema di neurotrasmissione ma dei diversi sistemi integrati tra loro (Balestrini et al., 2007). Molti studiosi ormai sostengono che la componente biologica, pur essendo un fattore determinante, è accompagnata anche da variabili psicosociali: l'ambiente può sicuramente favorire la comparsa dei sintomi, soprattutto in corrispondenza di situazioni stressanti come perdita del lavoro, lutto, insuccessi scolastici, problemi relazionali, traumi, ecc. Da ciò si

può chiaramente comprendere quanto l'eziopatogenesi del disturbo bipolare sia multifattoriale: la predisposizione genetica, insieme agli elementi biologici si va ad intrecciare con le personali reazioni emotive e psicologiche agli eventi stressanti (Colom & Vieta, 2006; Miklowitz, 2011; Miklowitz, 2019). Non va inoltre trascurata la correlazione con l'impiego più o meno abusivo di

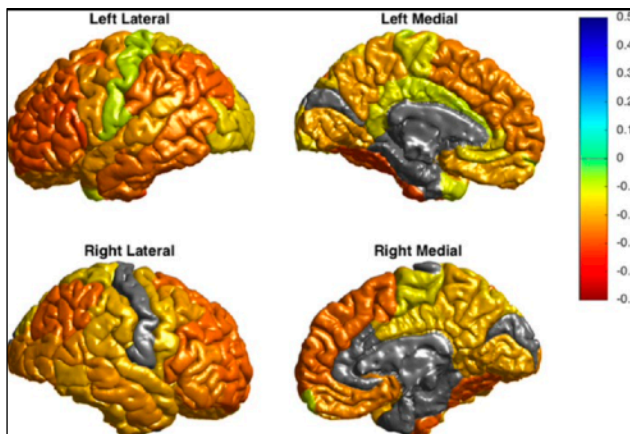
sostanze che possono essere conseguenza del disturbo affettivo, ma anche causa scatenate sia dell'esordio che delle ricadute.

1.4 FISIOPATOLOGIA

Come anticipato in sede di esposizione del processo di diagnosi, una delle strategie di monitoraggio delle problematiche psichiatriche è l'osservazione dello stato dell'encefalo mediante l'indagine del campo nucleare magnetico. Inventata nel 1946 dai fisici Felix Bloch e Edward Purcell, la risonanza magnetica in grado di generare immagini, trova applicazioni in chimica, in geologia ed in medicina.

→ Cervello

Nel 2018 il gruppo Enigma esegue il più grande studio fino ad oggi sullo spessore della materia grigia corticale e sulle misure dell'area superficiale dalle scansioni di risonanza magnetica cerebrale di 6503 individui, inclusi 1837 adulti non imparentati con BD e 2582 controlli sani non imparentati per differenze di gruppo, esaminando anche gli effetti di farmaci comunemente prescritti, età di insorgenza della malattia, storia di psicosi, stato dell'umore, differenze di età e sesso nelle regioni corticali. Dai risultati emerge che nei casi di BD, la materia grigia corticale è più sottile nelle regioni *frontali*, *temporali* e *parietali* di entrambi gli emisferi cerebrali. BD ha gli effetti più forti sulla *pars opercularis sinistra*, *giro fusiforme sinistro* e *corteccia frontale media rostrale sinistra*.



Assottigliamento corticale in adulti affetti da BD.

La durata più lunga della malattia (dopo aver tenuto conto dell'età al momento della scansione) è stata associata a uno spessore corticale ridotto nelle regioni frontale, parietale mediale e occipitale. Viene scoperto che diversi farmaci comunemente prescritti, tra cui il litio, il trattamento antiepilettico e antipsicotico, hanno mostrato associazioni significative con lo spessore corticale e l'area superficiale, anche dopo aver tenuto conto dei pazienti che hanno

ricevuto più farmaci. Vengono individuate prove di una ridotta superficie corticale associata a una storia di psicosi ma nessuna associazione con lo stato dell'umore al momento della scansione. Rispetto al gruppo di controllo, le persone bipolari hanno mostrato anche un allargamento dei ventricoli cerebrali, cavità che contengono fluido cerebrospinale. L'allargamento dei ventricoli e in particolare l'associazione tra l'assottigliarsi corticale e i sintomi maniacali indica che il disturbo bipolare sia in effetti un disturbo neuroprogressivo, il che spiegherebbe il peggioramento nel tempo dei disturbi maniacali in alcuni pazienti. Va detto che l'assottigliamento corticale generale fa parte

di un processo fisiologico che accomuna tutti gli esseri umani con l'avanzare dell'età, a prescindere dalle patogenesi, ma anche da questo punto di vista, il dato interessante è che nei soggetti bipolari, la parte della corteccia al di fuori delle sopraccitate aree, ha un andamento senescente più lento rispetto a quello dei soggetti sani. Sorge spontaneo domandarsi quali siano le implicazioni dal punto di vista organico, di queste impronte di bipolarismo impresse sull'encefalo, come nasce anche il desiderio di tentare di comprendere cosa renda alcuni soggetti geneticamente predisposti ad uno sviluppo dello stesso seguendo determinati schemi evolutivi piuttosto che altri.

➔ Cuore

Da uno studio⁹ canadese del 2020 condotto su 145862 persone provenienti da comunità urbane e rurali in 21 paesi economicamente diversi, per un periodo si è evinto che gli adulti di mezza età con 4 o più sintomi depressivi hanno rispettivamente il 14% e il 17% di aumento del rischio di contrarre malattie cardiovascolari. L'analisi degli esiti secondari supporta la ricerca precedente che mostra che i rischi relativi di incidente CVD sono più alti per l'infarto del miocardio (23%) rispetto all'insufficienza cardiaca (9%) e all'ictus (5%). Si sapeva già in passato, ma è stato confermato che la depressione fa male al cuore ed ai vasi sanguigni, così come è vero il contrario, cioè che un cuore ed un sistema arterio-venoso compromesso incidono sull'umore, incrementando gli stati depressivi.

➔ Pancia

Nei soggetti bipolari è stato portato il target su una specifica colonia di batteri cloristridi con funzione commensale, ovvero microorganismi definiti "buoni", in quanto favoriscono la produzione e l'assorbimento di nutrienti indispensabili all'organismo, difendono il corpo umano dai microrganismi patogeni e dunque nel loro insieme contribuiscono al mantenimento di una condizione di eubiosi e di buona salute dell'organismo. Si tratta della specie *Faecalibacterium prausnitzii*. Secondo uno studio¹⁰ condotto da un gruppo di ricercatori dell'Università del Michigan, negli Stati Uniti, il microbioma intestinale di soggetti affetti da un disturbo bipolare sarebbe significativamente diverso rispetto a quello di individui sani. La ricerca, pubblicata sul *Journal of Psychiatric Research*, dimostra infatti che in questi pazienti si osserva una significativa diminuzione a livello intestinale del ceppo batterico Gram positivo *Faecalibacterium*. Allo studio hanno partecipato 115 soggetti a cui era stato diagnosticato un disturbo bipolare e 64 individui sani di controllo. Combinando i dati ottenuti da questa analisi con questionari volti a valutare lo stato di salute fisico e mentale dei pazienti, i ricercatori hanno anche rilevato un'associazione positiva fra la presenza di questo batterio e il miglioramento della salute fisica, dei sintomi depressivi e della qualità del sonno. Questo ceppo

⁹ <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article-abstract/2767221?resultClick=3>

¹⁰ <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022395616307725>

batterico sembra essere dotato di proprietà antinfiammatorie. Esistono diversi supplementi prebiotici in grado di aumentarne i livelli, ma nel caso dei pazienti bipolari questi integratori sono controindicati a causa dell'alta incidenza di disordini gastrointestinali che possono provocare. Una possibilità potrebbe essere invece una dieta ricca di acidi grassi polinsaturi (PUFA). Va anche considerato che il *Faecalibacterium* si diversifica in numerosi ceppi, sui quali la ricerca sta ancora approfondendo le conoscenze. Analizzando il genoma di *Faecalibacterium* e di specie simili provenienti da quasi 8.000 persone, i ricercatori hanno identificato la presenza di 22 specie simili a questo batterio. La diversità di ceppi dipende da fattori quali età, stile di vita e stato di salute ed è ridotta nelle popolazioni occidentali. Quando i ricercatori hanno esaminato le differenze associate allo stile di vita, confrontando 452 individui non occidentali con 2.708 persone provenienti da Paesi industrializzati, è stato osservato che le popolazioni non occidentali presentano una maggiore diversità di sottotipi di *Faecalibacterium*. Ogni individuo ha un suo specifico microbiota, che peraltro continua a mutare. Ma nel 40% della comunità microbica che ci affratella, rientra questo cloristrice, che nel complesso dei suoi ceppi, costituisce dal 5 al 15% della totalità di microbatteri che ci abitano, e vive nel nostro colon. Uno dei suoi compiti più rilevanti è di trasformare la fibra non digerita in molecole antinfiammatorie, tra le quali l'acido butirrico e dunque di preservare l'integrità della mucosa intestinale.

Altri sistemi organici compromessi sono conseguenti all'impiego dei sali di litio, prima scelta farmacologica per trattare il bipolarismo. Uno studio¹¹ condotto sul lasso temporale dal 1980 al 2013 dimostra che il trattamento a lungo termine con litio è associato a una riduzione della capacità di concentrazione urinaria, con poliuria, polidipsia e diabete insipido nefrogenico (che si sviluppa precocemente nel 10-40% dei pazienti); comporta inoltre una riduzione della capacità di filtrazione renale, che può esitare in insufficienza renale nello 0,5% dei pazienti. A livello tiroideo determina un aumento del TSH, con rischio di ipotiroidismo che appare incrementato di circa sei volte rispetto ai controlli. Meno noto è l'aumento di PTH e calcio, che si verifica in una proporzione significativa di pazienti. Infine, può determinare una riacutizzazione di psoriasi, verosimilmente in soggetti geneticamente predisposti.

¹¹ <https://www.rivistadipsichiatria.it/archivio/1407/articoli/15620/>

2.BIOCHIMICA AFFETTIVA

Gli umori si muovono dentro di noi, lasciando tracce biologiche, provocando cascate di reazioni fisiologiche oppure essendone conseguenza. Un *E-movere* le cui dinamiche sono interdipendenti. Resta da chiarire dove e come di fatto nascono le emozioni.

2.1 TEORIE DELL'AROUSAL

Due sono le principali correnti di pensiero sulla natura delle emozioni. Quella *innatistica* si rifà alle teorie di Charles Darwin, secondo cui le manifestazioni emotive sono residui di risposte un tempo funzionali al processo evolutivo (ad esempio, il riso sarebbe il residuo del ringhio con cui l'animale si prepara ad attaccare). Quella *antiinnatistica* si basa sulla constatazione che molte emozioni hanno un significato diverso da cultura a cultura e, nello stesso soggetto, da momento a momento, per cui è impossibile stabilire una corrispondenza tra situazione ed emozione, mentre è probabile un'interpretazione dell'emozione come variabile individuale dipendente dalla storia delle relazioni significative e dal contesto culturale. In ambito neurofisiologico, la scienza d'Occidente fonda le ricerche sul binario delle teorie di James-Lange e di Cannon-Bard.

Secondo la *teoria periferica* di James e Lange (1884), l'esperienza emozionale soggettiva viene percepita alla fine di un processo che si svolge nel corpo: si chiama periferica perché prima di provare l'emozione deve accadere qualcosa nel corpo, mentre l'emozione è la sensazione percettiva soggettiva di quello che accade. Ad esempio, vedendo un'automobile avvicinarsi mentre attraversiamo la strada si attiva uno stimolo emotigeno (che provoca un'emozione): nel nostro corpo avvengono mutamenti fisiologici, dovuti a risposte espressive e comportamentali, ma solo alla fine di questi mutamenti sentiamo la sensazione oggettiva, cioè la percezione soggettiva di tutti i movimenti che sono avvenuti nel nostro corpo, in questo caso soggettivamente percepiamo paura. James e Lange propongono perciò che l'emozione sia biologicamente radicata nel corpo, soprattutto nei muscoli viscerali. Con le celebri parole: «*non tremiamo perché abbiamo paura, ma abbiamo paura perché tremiamo*», ribaltando il senso comune, James sostiene che non piangiamo perché siamo tristi ma la tristezza è il nome che diamo alle modificazioni che avvertiamo, pianto incluso. Questa teoria venne testata sperimentalmente e le furono mosse diverse critiche a partire dall'osservazione che medesimi cambiamenti fisiologici che si hanno in un'emozione si attivano anche in altre situazioni prive di colorazione emotiva (ad es. la tachicardia dopo una corsa);

Cannon e Bard (1927) proposero invece una teoria cosiddetta *centrale*: secondo questa teoria, lo stimolo emotigeno scatena una immediata risposta emozionale soggettiva a mediazione cerebrale. La stimolazione di specifici centri nervosi darebbe luogo contemporaneamente alla

sensazione soggettiva, all'attivazione del sistema nervoso autonomo e alle manifestazioni espressivo-comportamentali. Secondo questa teoria, l'emozione non si verifica a livello viscerale ma cerebrale nei circuiti del paleoencefalo (in particolare il Talamo e l'Ipotalamo), che attiverebbero le funzioni corticali e, in un secondo tempo, viscerali. In questa teoria, quindi, il flusso degli eventi procede dall'evento emotigeno al Sistema Nervoso e da questo simultaneamente sia ai visceri che alle aree corticali per l'elaborazione cognitiva dell'evento stesso. Cannon studiò in particolare la reazione di "emergenza", evidenziando l'azione dell'arousal simpatico, cioè l'insieme delle risposte neurofisiologiche che compaiono simultaneamente all'emozione: accelerazione del battito cardiaco e della respirazione, sudorazione, vasocostrizione gastroenterica e cutanea, incremento valori glicemici, diminuzione salivazione, dilatazione pupilla e piloerezione.

Nonostante le critiche mosse ad entrambe le teorie, gli studiosi hanno in seguito convenuto che sia la teoria centrale che quella periferica cogliessero aspetti importanti dell'esperienza emotiva. È bene comunque prendere atto che ad oggi, dal punto di vista fisiologico, restiamo ancora nel dubbio della nascita dell'uovo o della gallina in prima istanza quando ci addentriamo nella sfera dell'affettività. Le specializzazioni atte a fare chiarezza sbocciano di continuo sia in campo neuroscientifico che psicoterapico.

2.2 FISIOLOGIA DELLE EMOZIONI

Quando in fase di valutazione neuropsicologica si vanno a confermare le ipotesi diagnostiche raffrontate con le strutture corticali e sottocorticali coinvolte, si osserveranno in particolare modo: tronco encefalico, ipotalami, ippocampi ed annessi giri, amigdala, grigio periacqueductale, corteccia orbitofrontale, corteccia cingolata, corteccia somatosensoriale, insula.

➔ Circuiti neuro-endocrini

Ippocampo, amigdala e corteccia prefrontale sono strutture in connessione con l'ipotalamo. I nuclei mammillari dell'ipotalamo sono in comunicazione con la porzione anteriore del talamo che a sua volta è connesso alla corteccia cingolata. Le connessioni che dal cingolo raggiungono e mettono in connessione ippocampo, amigdala e corteccia prefrontale completano il circuito.

Sebbene l'intero circuito sia importante per il comportamento emozionale, l'amigdala e la corteccia prefrontale rivestono un ruolo fondamentale nel processo di comprensione ed interpretazione della natura delle esperienze emozionali.

L'ipotalamo è responsabile dell'attivazione delle risposte vegetative dell'organismo in relazione a stimoli emotigeni. Tali risposte, indotte dall'attività orto/parasimpatica consistono in variazioni a carico di diversi indici fisiologici: *frequenza cardiaca, ritmo respiratorio, temperatura corporea, pressione arteriosa, sudorazione, contrazione gastrica.*

L'amigdala è responsabile della rilevazione, della generazione e del mantenimento delle emozioni correlate alla paura, sia nei processi legati all'elaborazione di stimoli minacciosi di cui si è consapevoli, che nei processi derivanti da minacce inconsapevoli (Phan et al, 2004)

È collocata all'interno della porzione mediale del lobo temporale, adiacente all'ippocampo, ed immediatamente posteriore rispetto alla corteccia prefrontale. L'amigdala è costituita da tre nuclei principali: basolaterale, corticomediale e centrale. Raggiungono l'amigdala fasci di fibre provenienti da tutti i lobi cerebrali, dalle vie sensoriali e dall'ippocampo. Le diverse stazioni di afferenz sono riccamente interconnesse tra loro. Partono dall'amigdala vie per l'ipotalamo che garantiscono la risposta vegetativa, via per il grigio acquetuttale che garantiscono la reazione comportamentale e vie per la corteccia che consentono l'elaborazione, il controllo ed il riconoscimento emozionale.

La corteccia orbitofrontale è implicata nei processi emotivi ed affettivi e nella capacità di prendere decisioni finalizzate ad uno scopo. Il circuito orbitofronale mediale connette la corteccia prefrontale mediale con la corteccia cingolata anteriore, l'amigdala e le altre strutture limbiche. Ci troviamo nella cosiddetta area dopaminergica, quindi nell'ambito di questo circuito la corteccia riceve afferenze dalle strutture sottocorticali mesencefaliche connesse con i circuiti della gratificazione e del piacere, ma è anche l'area della comunicazione con "l'altro", del riconoscimento delle sue espressioni facciali e delle sue emozioni, per questo è il luogo dove elaboriamo le decisioni comportamentali da mettere in atto. La funzione dei circuiti orbitofrontali mediali è, perciò quella di mediare risposte ematiche e socialmente appropriate. Quando tali circuiti sono compromessi e le loro funzioni si riducono o vengono a mancare, si possono verificare: ***impulsività, labilità emozionale, eccessiva irascibilità, incapacità a rispondere agli stimoli sociali in modo appropriato, mancanza di empatia e giudizio, commenti sessuali impropri ed inappropriata giocosità.***

La corteccia cingolata anteriore viene suddivisa funzionalmente in tre sottoregioni:

- Rostrale (anteriore): coinvolta nelle emozioni
- Dorsale: coinvolta nella cognizione
- Caudale (posteriore): implicata nel controllo motorio

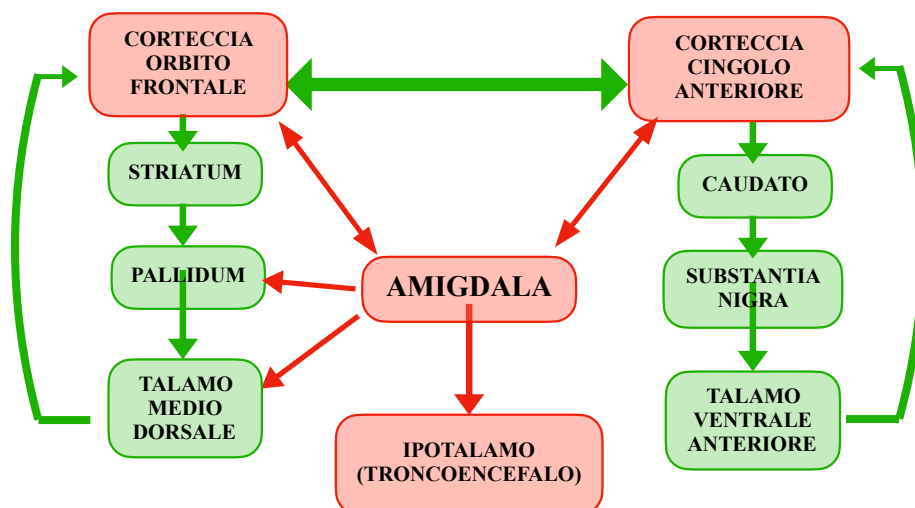
I circuiti neurali di questa area mettono la mettono in connessione con l'amigdala e la corteccia orbitofrontale. Da qui parte anche l'attivazione delle funzioni endocrine ed autonomie (SNA), ed è qui coinvolto anche l'apprendimento emozionale condizionato, nella valutazione di contenuti motivazionali, nella capacità di attribuzione di valore emotivo ad eventi interni o esterni. Il richiamo indotto di un'emozione (ad esempio nelle artiterapie) attiva specificatamente il cingolo anteriore.

I circuiti di questa area hanno dunque funzione di mediazione del comportamento motivato.

Nei casi di disfunzione, possiamo incorrere in: *ridotta motivazione, mutismo acinetico (impossibilità oggettiva o soggettiva di muoversi e parlare), linguaggio monosillabico, apatia profonda, abulia, possibile incontinenza, assenza di iniziativa motoria, di movimenti spontanei, di risposte emotive.*

L'insula, situata nella profondità della scissura di Silvio, riceve differenti informazioni corticali e talamiche: la porzione anteriore è in connessione con i nuclei ventromediali del talamo e con il nucleo centrale dell'amigdala; la porzione posteriore è in connessione con la corteccia somatosensoriale secondaria, con il nucleo ventrale infero-posteriore del talamo e con la porzione posteriore del nucleo ventro-mediale del talamo. In seguito ad evidenze sperimentali si ritiene che l'insula svolga un ruolo importante nel processo di mappatura degli stati viscerali associati ad esperienze ed emozioni e che partecipi alla valutazione della significatività di sensazioni enterocettive emozionali in modo da fungere da sistema di allarme in caso di pericoli percepiti o di variazioni omeostatiche. (Phan et al., 2004)

Definiamo l'insieme di circuiti coinvolti nella percezione, nell'interpretazione e nell'espressione delle emozioni con l'acronimo che racchiude in sé i sistemi toccati dai suddetti circuiti: LCSPT (Limbic-cortical-striatal-pallidal-thalamic)



Dallo schema sopra riportato vediamo dunque che ogni stimolo (interno e/o esterno) recepito dall'amigdala va in ultimo ad innescare ipotalamo o talami, scatenandone gli effetti organico-comportamentali annessi. Le funzioni dell'ipotalamo, strettamente legate alla sopravvivenza, le abbiamo già elencate sopra, mentre per quanto concerne i talami, possiamo dire in linea generale che, essendo strutture derivanti dal diencefalo, mettono in connessione tronco encefalico e neocorteccia, partecipando alla percezione dello stato di coscienza ed alla regolazione del ritmo

circadiano. Ragion per cui le neuroscienze non tracciano più una linea di separazione tra funzioni cognitive e funzioni emotive, osservandole come un continuum vicendevole di abilità coordinate. I talami sono coinvolti in tutti i sistemi sensoriali, eccetto quello olfattivo.

Affinché possa considerarsi stimolata l'amigdala, è necessario che la neocorteccia le comunichi quali informazioni (interne o esterne, di pericolo o di riposo) elaborare. Come già menzionato, ogni lobo converge con specifici circuiti verso le amigdale, attraversando porzioni corticali e subcorticali fino alla differenziazione a livello del tronco encefalico tra le porzioni talamiche da toccare.

In sintesi, possiamo asserire che i circuiti LCSPT sovrintendono: la percezione emotiva (Phillips et al., 2003), la mediazione del comportamento emotivo appropriato, la modulazione delle reazioni endocrine, automiche e dei comportamenti involontari (Tekin e Cumming, 2002), l'interfaccia tra affetto e cognizione e la formazione e l'impiego dei meccanismi di gratificazione (Holland e Gallagher, 2004). Quando tali circuiti sono compromessi, si possono notare: ***disturbi cognitivi (distraibilità), cambiamenti di personalità (disinibizione, apatia, perdita di iniziativa), disturbi della percezione emotiva, manifestazione di comportamenti e risposte emotiva non appropriate al contesto sociale, assunzione di comportamenti rischiosi e non guidati dalle attese di premi gratificanti***

3.EMBRIOGENESI

Considerato che il bipolarismo non è diagnosticabile con certezza prima della fine dell'adolescenza, per via delle implicazioni ormonali che necessitano di raggiungere una certa stabilità, ma che se ne è potuta constatare la stretta correlazione con i fattori genetici ereditari, va altresì inclusa nella ricerca mirata alla "prevenzione" o meglio alla "preparazione", anche l'osservazione delle fasi di *vita prima della vita*. Oggi è ampiamente riconosciuto, dai risultati di decenni di ricerca che lo stress prenatale della madre (alti livelli di cortisolo) può indurre effetti neurobiologici e comportamentali a lungo termine con particolari conseguenze per la risposta ipotalamo-ipofisi-surrene (HPA) allo stress (Weinstock, 2005). Durante la gravidanza la madre può trasmettere un preciso condizionamento o "imprinting epigenetico" che modifica l'espressione genica psico-neuro-endocrino-immunologica del feto. Le esperienze stressanti della madre condizionano la vita nell'utero e nei primi due anni del figlio e possono aumentare lo stress del nascituro e diventare fattori predisponenti di malattie e disturbi come: ansia, obesità, diabete, ipertensione, malattie dei vasi sanguigni e del cuore, allergie, patologie endocrine ma anche di disturbi neuropsichiatrici come disturbi bipolari, disturbi depressivi maggiori, l'autismo e la schizofrenia (Faa et alii, 2016).

I fattori epigenetici perinatali dannosi sono stati suddivisi in due gruppi principali:

- 1) I fattori materni che includono l'alimentazione e la malnutrizione, i cibi dannosi (alcol, conservanti e trattamenti ecc.), cibi e sostanze che possono danneggiare la salute, tabacco, abuso di sostanze, alcol, cocaina, diabete, ipertensione, vivere in un ambiente inquinato (esposizione a sostanze chimiche, tossici ambientali, radiazioni elettromagnetiche o ionizzanti dannose, smog, ecc.).
- 2) I fattori fetali che comprendono ipossia/asfissia, insufficienza placentare, prematurità, basso peso alla nascita, farmaci somministrati alla madre o per il bambino, e tutti i fattori che causano ritardo di crescita intrauterino.

Già nell'attimo esatto del concepimento, quando l'ovulo accoglie lo spermatozoo, inizia il viaggio di raccolta di tutti i connotati psico-emotivi e di temperamento che ci rendono come siamo oggi.

Durante la **prima settimana di gestazione**, la blastula corredata di cromosomi materni e paterni, dà origine all'endoderma, primo foglietto embrionale, dal quale si svilupperà tutto il tubo digerente dalla bocca all'ano con le annesse ghiandole metaboliche. **La settimana successiva** l'ectoderma neoformato va a sovrapporsi all'endoderma, e in seguito, alcune cellule migrano dall'ectoderma per andare a interporsi tra i due foglietti primari e costituendone così un terzo detto mesoderma. Quest'ultimo costituirà la formazione del cuore, dei reni, delle ossa, dei muscoli e di tutti i tessuti connettivi. Ogni cellula del nostro corpo proviene da uno di questi foglietti embrionali, apparsi nelle **prime tre settimane** di vita intrauterina. Il processo di differenziazione dei foglietti germinativi viene definito gastrulazione.

➔ Neurulazione

Per effetto dei segnali emessi dalla notocorda venutasi a creare subito dopo l'invaginazione dell'endoderma, si avvia in questa tappa anche la neurulazione (la formazione del sistema nervoso), la quale impegna le cellule germinative che si trovano in uno stato di totipotenza, nella formazione di tutte le cellule del futuro nascituro, incluse le cellule neuronali, passando per tre fasi:

- Specificazione - alcune cellule vengono indirizzate verso il destino di neuroblasti, ma sono ancora sensibili a stimoli inibitori, indi in questa fase il percorso è ancora reversibile
- Determinazione - le cellule indirizzate verso il destino di neuroblasti non sono più sensibili agli stimoli inibitori ed il percorso di sviluppo diviene irreversibile
- Differenziamento - le cellule esprimono geni caratteristici dei neuroni

Durante queste fasi, le cellule passano da totipotenti, a pluri e multi potenti ed infine ad unipotenti.

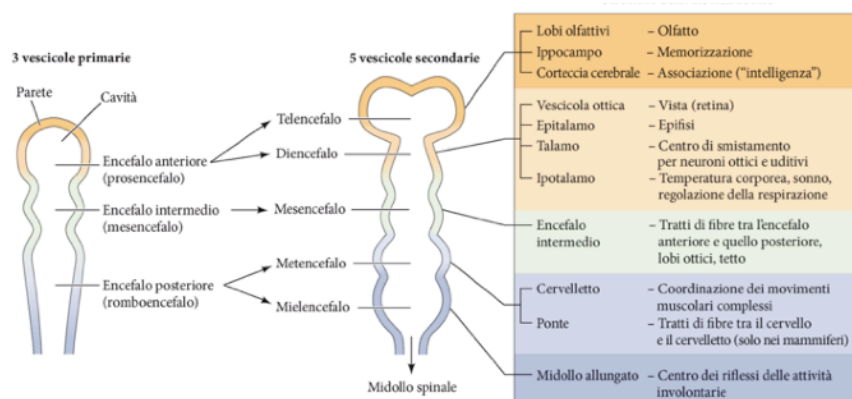
Ci interessa sapere che sistema nervoso e pelle sono per la maggior parte costituiti da cellule originate dall'ectoderma, e dunque che ogni informazione e sensazione intercettata a livello

epidermico, come una carezza, un massaggio, una lesione, la temperatura, la consistenza materiale, sollecita con effetto immediato il cervello e l'intero sistema nervoso, dando il via alla cascata di risposte elettriche e chimiche ritenute dallo stesso più adeguate per l'equilibrio dell'organismo tutto. Altro tessuto derivante dall'ectoderma è l'epitelio ghiandolare, specializzato nel produrre e secernere sostanze fra le quali diversi tipi di proteine, enzimi, lipidi, polisaccaridi e ormoni.

Alla **quarta settimana** le prime cellule neuronali hanno formato il tubo neurale, che ora può chiudersi su sé stesso, unendo i lembi in più punti contemporaneamente, dai quali si dirameranno le paia di nervi del sistema nervoso periferico; seguendo comunque un'ordine prima rostro-caudale (testa-coda per il SNC) e poi

prossimo-distale (dal centro alle estremità per il SNP).

Tra la quinta e la sesta settimana il tubo neurale si dilata dando origine a tre vescicole che costituiranno il prosencefalo, il mesencefalo ed il romboencefalo separate



da due solchi. Inizia ad intravedersi anche un primo abbozzo di corteccia (materia grigia).

All'ottava s.d.g, la prima e l'ultima vescicola si dividono in due: il prosencefalo si divide in telencefalo e diencefalo, il romboencefalo si divide in cervelletto e midollo (metencefalo e mielsefalo), mentre il mesencefalo resta unico.

Entro la decima s.d.g il telencefalo si divide sul piano sagittale dando origine ai due emisferi, si avrà dunque una differenziazione bilaterale del totale dei componenti encefalici:

- dal *prosencefalo* si originano i talami che saranno coinvolti nella funzione visiva, in quella uditiva, nella gestione del sistema endocrino, nella regolazione del ritmo circadiano, della temperatura corporea e della respirazione, ma è lo stesso progenitore anche della neocorteccia, della capacità associativa e di memorizzazione, nonché legato al senso dell'olfatto.
- dal *romboencefalo*: il cervelletto, il ponte, il midollo spinale allungato, che permetteranno la funzione uditiva, la coordinazione muscolare, la risposta involontaria immediata agli stimoli.
- dal *mesencefalo*: i peduncoli cerebrali, la lamina quadrigemina che più avanti costituirà punto di delimitazione del corpo calloso, e l'acquedotto di Silvio, passaggio fondamentale del liquido cefalorachidiano. Anche il mesencefalo è coinvolto nella vista.

In questa epoca di gestazione si possono osservare i due emisferi quasi totalmente occupati dai ventricoli nei quali circola il liquor. Il tronco encefalico, originato da porzioni di tutte e tre le vescicole primarie avrà la funzione di permettere la comunicazione fra tutte le parti del sistema nervoso. Infatti, collega telencefalo a midollo spinale e da esso nascono 10 dei 12 nervi cranici. Sarà coinvolto nella regolazione dell'attività cardiaca, respiratoria e di mantenimento della coscienza. Costituisce perno fondamentale del sistema limbico, in quanto sulla sua sommità risiedono gli ipotalami (centri di controllo delle emozioni e della regolazione ormonale) ed i talami (centri di trasmissione ed elaborazione delle informazioni sensoriali) sui quali si formeranno gli ippocampi e le amigdale; Il cervelletto sarà coinvolto nel controllo di movimenti ma anche in funzioni cognitive, quali l'attenzione, la memorizzazione e il linguaggio, nonché nella regolazione delle risposte alla paura o al piacere. Diversi report hanno evidenziato l'atrofia cerebellare in pazienti con disturbi dell'umore, ed alcuni in particolare nei pazienti con disturbo bipolare (Hamilton et al., 1983; Yadalam et al., 1985; Jurius et al., 1994). Nella **12^a s.d.g** parte il processo di mielinizzazione dei neuroni che si vanno formando ad un ritmo di 250 000 al minuto, compiendo 30000 nuove sinapsi al minuto. Non tutte le sinapsi formate resteranno stabili, ma solo quelle selezionate per la loro effettiva utilità. Le comunicazioni sinaptiche sono trasmissioni elettriche e chimiche che hanno luogo tra i neuroni. Durante la vita intrauterina prevalgono gli impulsi elettrici, derivanti dalla depolarizzazione intra ed extra-cellulare definita pompa sodio potassio, mentre dopo la nascita prevalgono gli scambi chimici di neurotrasmettitori ad azione inibitoria o eccitatoria. I neuroni, costituiti da corpo nucleato (soma), assone (o neurite con funzione di conduzione elettrica) e dendriti (antenne di ricezione) sono le unità funzionali del sistema nervoso, supportati dalle cellule gliali (sostanza bianca), con le quali sono in rapporto molto inferiore, anche 1:50 in alcune aree. La rete gliale partecipa all'omeostasi del liquido extracellulare ed alle trasmissioni sinaptiche elettriche. La sinaptogenesi stessa dipende dalla presenza delle cellule gliali, in particolare dagli astrociti, ed una volta stabilizzata, determinerà i sistemi di trasmissione degli impulsi neuromuscolari ad andamento piramidale ed extrapiramidale, grazie ai quali sarà possibile il movimento volontario ed involontario di tutti i muscoli. Sempre **a partire dalla 12^a s.d.g.** l'incremento della sostanza bianca partecipa all'insorgenza del corpo calloso, la cui funzione è di mettere in connessione i due emisferi e tutti e 4 i lobi cerebrali. Vi è inoltre la formazione delle cellule microgliali, il cui compito è di muoversi in tutto il SNC, riconoscere e provvedere ad eventuali riparazioni neuronali ed alla rimozione di placche o agenti infettivi, rappresentando il vero e proprio

sistema immunitario neuronale. Uno studio¹² condotto da Mario Capecchi dimostra che vi è correlazione tra le malattie psichiatriche e difetti cellulari nella microglia causati da una mutazione genica.

Si forma dunque il sistema periferico costituito da coppie di nervi *sensitivi* (radice dorsale dei toracolombari ed alcuni cranici), *motori* (radice ventrale dei toracolombari ed alcuni cranici), *misti* (4 paia craniche). Le coppie toracolombari costituiscono il sistema autonomo simpatico, la cui funzione è l'attivazione/disattivazione di alcune funzioni viscerali e motorie. Filogeneticamente, rappresenta l'innescarsi della strategia di risposta ad eventi stressogeni o di pericolo. Le coppie nervine craniosacrali costituiscono il sistema parasimpatico che ha funzione rilassante, riposante, digestiva, sugli organi. In particolare, la coppia vagale, oggetto di approfondite ricerche, ha un ruolo fondamentale nella gestione delle reazioni emotive. Secondo la teoria polivagale ogni reazione elettrochimica che avviene lungo le branche del X nervo ha come fine ultimo la sopravvivenza dell'individuo, nell'ambiente e nella specie, differenziando le attivazioni sinaptiche in aree specifiche associate (in ordine filogenetico) a gerarchie di risposta:

- minaccia vitale: circuito dorso-vagale (sottodiaframmatico) che fa rallentare il cuore, il quale non pompa in maniera sufficiente sangue che ossigeni i muscoli, che finiscono per immobilizzarsi
- pericolo: circuiti del sistema simpatico che fa affluire velocemente il sangue e l'ossigeno a cuore, trachea, polmoni, inibisce la digestione ed attiva i muscoli per entrare in attacco/fuga
- sicurezza: circuito ventro-vagale che rallenta il cuore (ma in frequenza armonica), omogenizza il respiro e l'ossigenazione, attiva collo, faccia e testa in espressioni di socievolezza

A formazione completata, il cervelletto sarà costituito da due strati di materia grigia (ricca di parti somatiche neuronali) esterna ed uno strato di materia bianca interna, mentre gli emisferi cerebrali avranno uno strato di materia bianca interna ricoperto da sei tratti di materia grigia. Nel midollo spinale, la distribuzione di materia grigia e bianca si presenterà specularmente, ovvero la parte grigia sarà avvolta nella bianca. In sezione trasversale la sostanza grigia nel midollo spinale, assume una forma a farfalla, le cui ali, dette "corni", costituiscono stazione di partenza e ritorno dei nervi periferici. Alla **20^a s.d.g.** la corteccia ha raggiunto un numero massimo di 10 miliardi di neuroni e il 25% della massa cerebrale che avrà da adulto. La proliferazione tissutale della materia grigia genera circonvoluzioni delimitate da solchi e scissure. Vengono dunque a formarsi i lobi corticali deputati a specifiche funzioni cognitivo-motorie e percettivo-emotive.

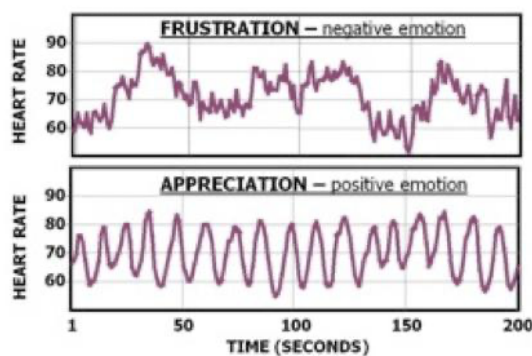
¹² <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29973370/>

→ Cuore e sangue

Il cuore è di fatto il primo organo ad attivare le sue funzioni nel percorso embriogenetico (22° giorno) ed è in assoluto l'organo più innervato. Già in fase di gastrulazione, l'abilità di quello che sarà il futuro cuore di mettere in connessione pancia e testa, si intuisce dal movimento delle cellule mesodermiche. Queste, migrando verso l'endoderma (che formerà il tubo digerente), daranno il via alla formazione della splancnopleura, che genererà tre isole sanguigne. Dunque, la circolazione del sangue inizia prima dell'istituirsi del muscolo cardiaco. L'unica delle tre isole sanguigne che si trova *fuori* dall'embrione è quella che costituirà il cuore, il quale si posizionerà *dentro* l'embrione (unendosi alle altre due isole), in concomitanza con la formazione della piega cefalica (delle tre vescicole primarie). Prima che il tubo neurale inizi a formarsi (4^a s.d.g), il primo abbozzo di cuore è presente, ed ha una forma a ferro di cavallo. Gli impulsi vitali di tale abbozzo danno ritmo alla formazione dei neuroni encefalici. Oltretutto, le cellule dell'abbozzo che formeranno il ventricolo cardiaco destro sono precursori delle cellule che daranno forma ai muscoli *facciali e respiratori*.

Nel 1991, il dott. Armour ha scoperto che circa 40.000 neuroni specializzati, denominati neuriti sensori, formano una rete di comunicazione all'interno del cuore. Tali neuroni, in grado di sintetizzare dopamina ed adrenalina interagiscono con il SNC mediante segnali che ascendono dal cuore all'ippocampo. Con questa area encefalica, condividono la capacità di memoria a breve e lungo termine. Il cuore invia di gran lunga più informazioni al cervello di quante il cervello ne invii al cuore: il 90/95% dei nervi che connettono cuore e cervello, infatti, sono fibre neurali afferenti. Il funzionamento della corteccia, quindi le abilità cognitive, come anche le abilità motorie, sono direttamente influenzate da questo scambio **biofisico** (pressione sanguigna), **biochimico** (ormonale - il cuore è anche ghiandola endocrina interrelazionata con epifisi ed ipofisi), **elettrico** (neurotrasmissioni) e **magnetico** (campo vibratorio emesso da ogni forma di vita¹³). Quello che anatomicamente viene spesso classificato come semplice muscolo involontario, in realtà è il nostro organo di comunicazione più vasto.

L'Institute of HeartMath in California ha condotto numerosi studi sul funzionamento del cuore per individuare le correlazioni tra stati emotivi e ritmo cardiaco. Osservato che gli ECG mostrano pattern caotici in condizioni di ansia, stress, rabbia, tristezza...mentre gratitudine, compassione, piacevolezza generano schemi armonici e coerenti, è



¹³ vedi SECONDA PARTE 1.1

stato poi rilevato il campo vibrazionale emesso dal cuore. Il CEM¹⁴ si estende oltre il corpo fisico fino a 3 metri, ed ha una forma toroidale similmente alla forma dei globuli rossi nel sangue. Il campo toroidale di un individuo trasmette le informazioni ai campi elettromagnetici di tutti gli esseri viventi attorno ad esso. Coerenza cardiaca e qualità energetiche del CEM dipendono dalle emozioni che proviamo, le quali si muovono in tutto l'organismo trasportate dal sangue, ed arrivano al cuore con la loro specifica vibrazione. Interessante constatare che i globuli rossi sono privi di antenne biofotoniche (niente nucleo, niente DNA) anche se prima che nascessimo non era così¹⁵, e vivono solo 120 giorni nel nostro organismo, dopodiché fegato e milza si occupano di rimuoverli dalla circolazione e renderli utili in altro modo. Il filtro ultimo del sangue che permette di preservare l'equilibrio idrosalino eliminando attraverso le urine ciò che restando diverrebbe tossinico, sono i reni.

Secondo Böhme il sangue è la *tintura dell'eternità*, in cui *il corpo nasce alla luce del Sole* e W.Blake aggiunge: *“Ogni istante che sia più breve della pulsazione di un'arteria è uguale, per durata e significato, a un arco di tempo di 6000 anni. Perché in questo arco di tempo si compie l'opera del poeta.”*

In medicina tradizionale cinese, ponendo l'accento sulla funzione nutritiva sia dal punto di vista fisico che emozionale che energetico (Jing, Shen e Qi) del sangue si associano in maniera molto diretta le turbe affettive alle turbe di sangue e si dà molta importanza al ruolo del fegato di raccogliarlo a fine giornata per restituire il “materiale irrisolto” durante il sonno, permetterne la rielaborazione ed armonizzarlo prima che ritorni al Cuore; mentre la Milza tiene nutrito il sangue (Gu Qi) e si assicura che non esca dal suo percorso, anche in questo caso associando la perdita di sangue alla perdita di coscienza. Il meridiano del Rene sottende la forza e la volontà ed è grazie al calore del Jing di Rene che il Qi si trasforma in Sangue e viene spinto in tutto il corpo.

➔ Microbiota e confini

Il microbiota era sulla Terra prima di noi e per sopravvivere ha imparato ad evolversi in simbiosi con le prime forme di vita anfibie, poi con l'uomo, e nel tempo ancora si adatta ai cambiamenti della nostra nutrizione. La sua sede principale nel nostro corpo è, per la maggior parte nell'intestino. Il tubo digerente deriva dall'endoderma, primo gruppo cellulare germinale specificato e differenziato. Il primo abbozzo dell'apparato digerente si forma durante la **4ª s.d.g** come risultato della ripiegatura cefalo-caudale e laterale dell'embrione. Il processo ricalca di pari passo le tappe della filogenesi in cui le prime forme di vita dalle quali discendiamo erano anellidi chiusi a cerchio

¹⁴ CEM: Campo elettromagnetico del cuore

¹⁵ Fino all'4ª s.d.g i globuli rossi dell'embrione sono tutti nucleati, poi gradualmente vengono sostituiti da globuli senza nucleo, fino ad arrivare al momento nascita in cui tutti i globuli sono senza nucleo.

dotati di un solo foro dal quale entrava ciò che era considerando nutrimento ed usciva ciò che diveniva scarto. Quando gli anellidi anfibi si sono allontanati definitivamente dall'acqua, il tubo circolare si è spezzato, il foro di entrata è divenuto bocca e quello di uscita ano. Il nutrimento per via orale, nel corso dell'evoluzione ha assunto molteplici significati psico-biologici e man mano che l'uomo attraversava gli stadi antropogenetici le abitudini alimentari umane cambiavano. La flora intestinale si è adattata fino a raggiungere la composizione attuale. Siamo abitati da lactobacilli, bifidi, funghi, virus, parassiti che sanno coesistere al nostro interno in un'armonica e pacifica ecologia che trascende la nostra comprensione, e contemporaneamente collabora al mantenimento della nostra omeostasi, partecipando all'azione delle difese immunitarie. Il microbiota di ognuno di noi ha una *composizione personalizzata*, come una sorta di "impronta digitale". Infatti, solo una sessantina su 4000 specie batteriche sono comuni a tutti gli individui che compongono il genere umano: il microbioma ci unisce e ci differenzia nel contempo. Se il genoma umano è composto da 23000 geni, i geni del microbiota arrivano a 3,3 milioni per più di 100 miliardi di cellule ed il peso complessivo di questo che possiamo definire il nostro organo virtuale ausiliario è pari al peso del nostro cervello (1-2 kg). Vi sono sufficienti analogie neuronali tra encefalo e microbiota intestinale da arrivare a parlare di "secondo cervello": il primo contiene 85 miliardi di neuroni, il secondo ne comprende 500 milioni, ed entrambi i loro sistemi di comunicazione sono supportati dalla rete gliale (materia bianca), entrambi producono neurotrasmettitori (proporzione 100 a 40), ed entrambi sono avvolti in barriere protettive quali la Barriera Emato-Encefalica nel primo caso e le Tight Junctions (giunzioni occludenti) nel secondo. Le funzioni del microbioma prevedono fondamentali strategie di difesa immunitaria personalizzate secondo la nostra "impronta" genomica, l'assimilazione delle sostanze utili, il mantenimento dell'igiene viscerale idonea e la comunicazione con il SNC. Chiaro è che il bagaglio microbico che ci portiamo in dotazione non deriva solo da quello che mangiamo, anche se si può dire che l'alimentazione prepondera. Ma ritornando al fil rouge dell'embriogenesi, vanno spese due parole sull'importanza del momento della nascita in termini di dote microbiomica. Nell'utero, il feto ha già un proprio sistema immunitario tollerante agli alloantigeni materni. Alcuni studi dimostrano che batteri contenuti all'interno della placenta, possano contribuire alla formazione del microbiota e del sistema immunitario del nascituro. Dopo la **nascita** l'enorme esposizione agli antigeni ambientali, molti dei quali derivano da batteri intestinali commensali, richiede un rapido cambiamento al fine di stabilire risposte immunitarie distinte che siano appropriate per il bambino nella prima infanzia. Per lo sviluppo postnatale del sistema immunitario, è importante colonizzare con un'adeguata componente batterica il tratto gastrointestinale del neonato. Da una revisione della letteratura degli ultimi 10 anni è emerso che il

taglio cesareo è un fattore predittivo positivo per lo sviluppo di malattie immunitarie e allergiche causate da uno sviluppo immunitario alterato. Anche l'allattamento naturale, in virtù dello scambio madre-bambino, rappresenta una tappa importante nella formazione del microbiota, per la ricchezza delle sue specie e lo sviluppo di un buon sistema immunitario. Va anche detto che nell'arco dell'intera vita dell'individuo il microbiota continua a modificare la sua composizione in relazione a fattori ambientali, dove per ambientale si intende patrimonio genetico e stile di vita dell'organismo che abita. Nell'arco di un solo giorno, il microbiota è in grado di cambiare transitoriamente circa il 60% della sua composizione. Il restante 40% tende a rimanere stabile, perlomeno nella parte centrale della vita. Viene ritenuto sano un microbiota costituito da diverse specie di microbi, ciascuna costituita da un buon numero di unità. Questo stato di equilibrio viene definito "eubiosi". In particolari condizioni l'equilibrio si può spezzare causando un processo di alterazione del microbiota che porta a uno stato definito "disbiosi", condizione che i medici hanno riscontrato in molte malattie, in disfunzioni immunologiche, endocrine e metaboliche, e più recentemente negli squilibri psichici. La causa organica, ma anche l'effetto della disbiosi risiede nell'eccesso di infiammazione della mucosa gastroenterica, costituita quest'ultima da microvilli la cui funzione è di assorbire le molecole con funzione di nutrienti: ingerirle, elaborarle e trasmetterle nel sangue. Per svolgere bene questo compito, i microvilli lavorano all'unisono "tenendosi per mano" gli uni con gli altri mediante le sopraccitate giunzioni occludenti. Le giunzioni sono proteine di membrana endoteliale che consentono specifiche interazioni tra cellule adiacenti o tra cellule e matrice extracellulare. Quando esse si aprono, viene meno la barriera protettiva tra l'ambiente interno e quello esterno al tratto digestivo, e viene compromessa la funzione intestinale di analisi e scissione dei nutrienti da immettere nel sangue separati dai rifiuti. L'organismo intero ne risente, trovandosi ad attivare sistemi di difesa ed eliminazione tossinica straordinari.

→ Tre tesori

Per gli Egizi, il peso del cuore equivaleva al livello di Verità raggiunto nell'arco dell'esistenza. Secondo le loro credenze, una volta morti, *Ib* (spirito del cuore) veniva posizionato su un piatto della bilancia di Maat (Dea della Verità e della Giustizia). La memoria contenuta al suo interno doveva equiparare il peso sull'altro piatto della bilancia, sul quale era posizionata una piuma di struzzo. In tal caso, l'anima del defunto sarebbe stata accompagnata nel Cielo. In caso contrario, sarebbe stata divorata da Ammut, un mostro polimorfo. Il rituale di mummificazione prevedeva l'asportazione di tutti gli organi del defunto, eccetto il cuore, che veniva messo in un vaso e riposizionato nella cassa toracica. *Ba*, lo spirito dell'intestino, depositato nel canopo dedicato a

Kebehsenuf, figlio di Horus, custodiva l'energia personale dell'individuo. Negli altri canopi venivano depositi: stomaco, fegato e polmoni. Il cervello invece veniva buttato via.

Secondo Ippocrate, il ventricolo sinistro del cuore era la sede dell'intelligenza umana e considerava il cervello, l'organo più potente del corpo, la cui funzione era di *raffreddare* il fuoco del temperamento sanguigno generato dal cuore. L'intestino invece era il luogo dove nascevano tutte le malattie.

Nella pratica religiosa cristiana, in origine si compieva il gesto della croce unendo tre dita della mano destra e portandole: prima al centro della fronte, poi all'ombelico, ed infine a compiere un ponte dalla spalla destra alla spalla sinistra, sopra al cuore, qui inteso non come organo ma come cuore-centro Cristico, primo e tredicesimo degli apostoli.

Nella Medicina Tradizionale Cinese, tre sono i cinabri che custodiscono le tre sostanze preziose, Jing, Qi e Shen, le quali garantiscono all'individuo rispettivamente: sopravvivenza, interrelazione e capacità di discernimento. Il primo cinabro è rappresentato dalla coppa del bacino che contiene gli intestini, il secondo cinabro è costituito dalla cassa toracica, il cui centro è il cuore. Il terzo cinabro è il cranio, contenente il cervello, definito anche mare dei midolli. Di questi tre tesori, lo Shen è l'energia che, se turbata, dà luogo a tutte le problematiche psichiche ed agli squilibri dell'umore.

Ogni cultura, nella storia dell'uomo ha conferito maggiore o minore valore spirituale a questi tre centri organici, attribuendo l'idea di raggiungere la totale realizzazione personale alla capacità di mantenere in armonia il rapporto tra essi. Dove vi era conflitto non vi era salvezza.

4. ONTOGENESI DEL CONFLITTO

Ecco l'individuo: miliardi di anni di evoluzione, un complesso di trilioni di cellule eucariotiche e quantità anche maggiori di cellule procariotiche, energia elettrica, minerale, liquida e gassosa in perpetua circolazione, ed ogni complesso formato ha le sue peculiarità che lo rendono unico ed irripetibile in mezzo ad altri miliardi di individui. Tutto qui? Non è difficile asserire che non possiamo limitarci a considerarci la somma di aggregati molecolari a sé stanti. Per quanto i progressi in campo biofisico e biochimico ci forniscano sempre maggiori strumenti per spaccare il capello in quattro, otto, mille...per quanto la possibilità di penetrare i misteri dell'atomo ci rilancino in orbita nella consapevolezza matematica del nostro essere polvere di stelle a tutti gli effetti; resta il fatto che siamo anche altro. Nella cultura Occidentale abbiamo tentato (e lo stiamo ancora facendo) di spiegare ogni fenomeno visibile o invisibile, impiegando una modalità sempre un po' meccanicistica. I nostri trascorsi storici hanno implicato una scissione abbastanza profonda tra

l'approccio pragmatico agli eventi e quello genuinamente spirituale, alla pari della scissione tra i due emisferi cerebrali. Detto un po' semplicisticamente, il nostro emisfero cerebrale logico-razionale sinistro è stato inflazionato, mentre quello analogico-olistico destro ha beneficiato di maggiore implemento in Oriente. Ma in definitiva, l'evoluzione prevede l'incontro delle polarità, proprio come avviene negli scambi sinaptici; prevede relazione e ricerca di stabilità. Almeno sulla carta, abbiamo ormai superato l'immagine dell'evoluzione come falciatrice di vite in termini di "sopravvive il più forte": le mutazioni biologiche che si espandono e si riproducono (dunque sopravvivono) non sono le più forti, ma le più stabili. Anche in una prospettiva puramente scientifico-logica, l'Uomo è ciò che è oggi in virtù delle relazioni esperite con l'ambiente, con i suoi simili, con altri esseri senzienti e anche con sé stesso. Cosa lo ha spinto e cosa lo spinge ad entrare in relazione? E che tipo di relazioni instaura? E con quali strumenti biologici? La teoria di MacLean¹⁶ affonda le proprie radici nell'esplorazione psico-evoluzionistica del comportamento umano dalle sue origini pre-homo ai giorni nostri, osservando le strutture cerebrali in rapporto al tipo di esperienza collettiva che hanno attraversato in determinate epoche. Arriva così a parlare di cervello trino, dove ogni area rappresenta un periodo storico registrato nella memoria cellulare profonda. Secondo MacLean il rapidissimo sviluppo neocorticale-cognitivo rispetto alle aree e alle funzioni sottocorticali mammifere-emotive e rettili-istintive, viene ritenuto essere un processo ancora incompleto e in fase di assestamento evolutivo, e quindi una delle principali cause di squilibri nella regolazione neocorticale verso i centri limbici e profondamente sottocorticali che può generare una "schizofisiologia" ossia una relativa frammentazione neuro-psico-somatica tra le rispettive funzioni cognitive, emotive e corporee.

Negli stessi anni ('70-'90), anche il medico Ryke Geerd Hamer osserva con spiccato interesse le strutture cerebrali e ne studia il funzionamento differenziato. Hamer stabilisce una suddivisione leggermente differente da quella di MacLean, ed anche se alcuni principi sono sovrapponibili, lo scopo di Hamer era quello di comprendere l'origine della malattia. Nel 1980 fonda una metodologia terapeutica chiamata Nuova Medicina, che promuove una visione dell'uomo più unificata, meno frammentata, tenendo conto del suo sviluppo filogenetico, pertanto considera la memoria biologica collettiva della specie e ne include la memoria biografica personale, nella consapevolezza che ogni nuovo nato (neonato) rappresenta una novità che si inserisce in una tradizione, in quanto racchiude in sé le valenze di coloro che gli hanno dato nascita, osservabili

¹⁶ Paul D. MacLean (1970/1990) ha elaborato un modello della struttura e dell'evoluzione dell'encefalo, descrivendolo come "Triune Brain" (cervello uno e trino) perché vi ha individuato tre formazioni anatomiche e funzionali principali che si sono sovrapposte ed integrate nel corso dell'evoluzione. A queste tre formazioni egli ha dato i nomi di cervello rettiliano (Protoretiliano, R-complex), mammaliano antico (Paleomammaliano, Sistema Limbico) e mammaliano recente (Neomammaliano)

anche come vincoli genealogici, ma il neonato porta in dono anche la possibilità della mutazione evolutiva. L'emergenza del nuovo dipende dall'eterna danza tra vincolo e possibilità che muovono i passi al ritmo di una melodia di fondo universale. Ambiente ed organismo, in realtà non tentano di eliminarsi a vicenda (ne abbiamo prova con il microbiota, ma se vogliamo anche con la presenza dei mitocondri a DNA solo matrilineare, presente in ogni nostra cellula), ma co-esistono e co-evolvono attivando meccanismi di antagonismo e co-operazione, sempre fedelmente al processo di simbiogenesi, in quanto parti integranti dello stesso. Così, ogni volta che un ovulo ed un spermatozoo trovano il ritmo di danza "giusto" ha inizio una nuova mutazione evolutiva che coinvolge tutta la collettività in maniera visibile e/o invisibile. Ed ogni tappa embrionale rappresenta una nota della propria, personalissima scala melodica trasposta sul pentagramma genealogico contestuale allo spartito della filogenesi.

Hamer, si addentra dunque nello studio specialistico del processo embriogenetico dell'encefalo e sancisce la teoria dei 4 foglietti germinativi, per la quale il mesoderma è suddiviso in due parti: quella antica, le cui cellule sono originarie dell'endoderma e la parte recente, le cui cellule sono di derivazione ectodermica. In seguito a migliaia di analisi cliniche ed esami di TAC, Hamer stabilisce una mappa precisa di tutti i relé di controllo da parte cervello verso ogni distretto corporeo. Nel corso dello studio constata che ogni tessuto nato da un determinato foglietto embrionale ha il suo relé di controllo in un'area specifica del cervello, pertanto:

- Dall'*endoderma* origina il *tronco cerebrale* e gli organi annessi sono: polmoni, trachea, faringe, tiroide, stomaco, fegato, cistifellea, pancreas e parte della vescica urinaria
- Dal *mesoderma antico* origina il *cervelletto* ed i tessuti da esso controllati sono: gli involucri (pericardio, pleura, peritoneo), il derma (primo strato sotto la pelle - epidermide) ed i seni.
- Dal *mesoderma recente* origina quello che lui chiama *midollo cerebrale* e consiste nella sostanza bianca sottostante ai sei strati di quella grigia del telencefalo, quindi include il corpo calloso e parte dell'area limbica. Gli organi annessi sono: le ossa, il sangue, il sistema cardiovascolare, le cartilagini, i muscoli facciali, il tessuto connettivo, la corteccia surrenale, il sistema uro-genitale
- Dall'*ectoderma* origina la *neocorteccia* ed i tessuti in relé sono: cute, epidermide, melanociti, epiteli ghiandolari, timo, orecchio medio, midollo surrenale, smalto dentale

Anche secondo Hamer, come per MacLean, ogni struttura cerebrale porta in sé la memoria di una fase evolutiva ed i suoi automatismi acquisiti in virtù della sopravvivenza.

Ma cosa succede se ad un certo punto, nella filogenesi qualcosa è andato "storto"? Se un antenato, interrelazionandosi con un'ambiente particolarmente ostile non è riuscito a sopravvivere o ha dovuto subire menomazioni? Se, invece, nell'epoca definita Paleomammaliana, un nostro antenato

ha lottato per il proprio clan di appartenenza con altri clan ed ha perso? Oppure se un nostro nonno ha svolto per anni un lavoro che lo ha fatto sentire sottomesso, infelice e frustrato, finendo i suoi giorni con l'arrivo di un tumore fulminante? In questi casi, ciascun individuo entra in conflitto di relazione, rispettivamente: con l'ambiente, con altri, con sé stesso. Ed ogni dettaglio annesso a quell'esperienza conflittuale viene registrato a livello profondo: l'orario, le condizioni atmosferiche, i colori, il paesaggio, i suoni. Questi dettagli costituiranno il binario mnemonico di ritorno al conflitto affinché, prima o dopo venga risolto. La psicobiogeneologia spiega come ogni sorta di conflitto occultato nel passaggio transgenerazionale viene tramandato fino a che non trova soluzione. Hamer spiega che i conflitti non risolti innescano la malattia. Ma perché un evento possa scatenare *conflitto* deve avere determinate caratteristiche: deve essere inaspettato, violento, depauperante, intollerabile. E quando si dice intollerabilità, si fa riferimento all'equilibrio nel sistema nervoso autonomo tra funzione ortosimpatica e parasimpatica. Superato il limite fisiologico di gestione dello stress, con picchi altissimi di ipersimpaticotonia e bassissimi di vagotonia (parasimpatico), i centri di controllo cerebrali vanno letteralmente "in tilt". Non vi è più relazione. Si entra in una sorta di isolamento necessario al SNA per ritrovare l'equilibrio. E qui ha origine la malattia.

4.1 LE LEGGI BIOLOGICHE DELLA NUOVA MEDICINA

Hamer stila lo schema di decorso della malattia attraverso le 5 leggi biologiche le quali rispondono sempre ad una principale legge che accomuna tutti gli esseri viventi: la sopravvivenza della specie in primis e dell'individuo a seguire.

1. Prima legge biologica: La DHS

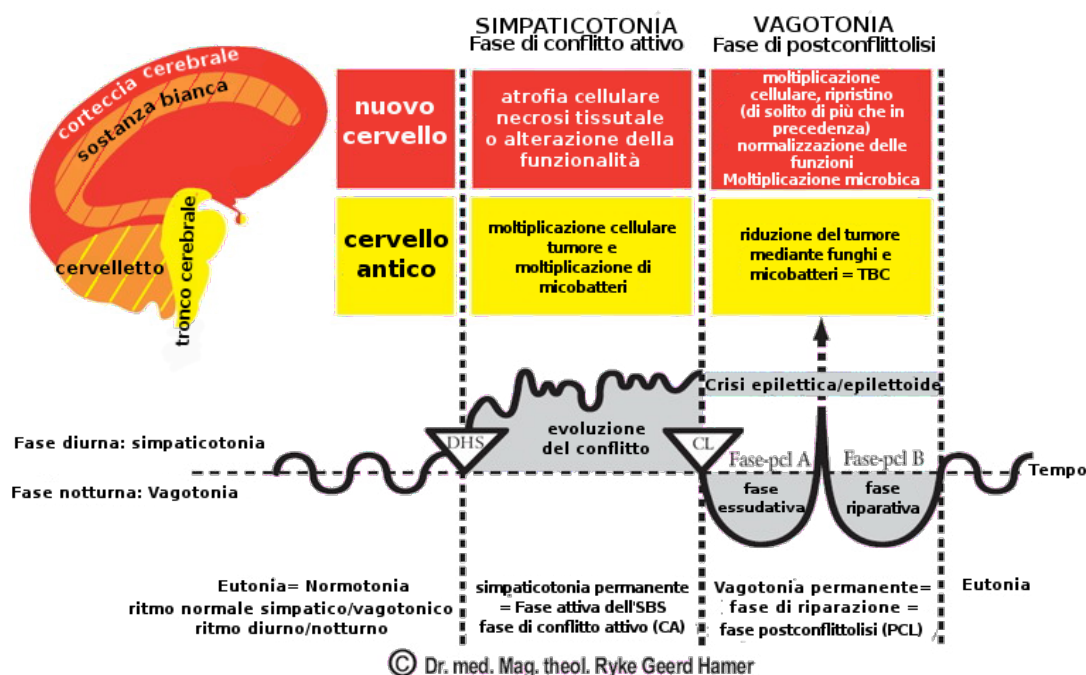
La malattia inizia nell'istante esatto del confronto con il conflitto. Quel momento viene definito DSH: Dirk Hamer Syndrome (Dirk era il figlio di Hamer).

La DHS coinvolge contemporaneamente tre livelli: psiche, cervello, organi ed innesca con effetto immediato l'iperattività ortosimpatica (iper, perché supera la soglia di tolleranza personale allo stress), il cervello cerca subitaneamente informazioni nella memoria della specie ed ha inizio quello che viene chiamato "risentito", ovvero lo stato di mantenimento del conflitto, che sarà proporzionale alla durata ed all'intensità dello shock. Tante volte la DHS avviene a livello del tutto inconscio. Posso non rendermi conto di essermi spaventata per un clacson suonato in un determinato momento, o in determinato modo o luogo (binari mnemonici). Ed ovviamente, tu puoi sentire lo stesso clacson e non risentirne, perché non ti rimanda a nulla di irrisolto. Ecco che le DHS inconsce si rifanno spesso a ricordi rimossi o a segreti di famiglia, ramificandone le tipologie tra

conflitti di Eros (incesti, abusi...) e conflitti di Thanatos (morti precoci, omicidi, prigionie, abbandoni, separazioni...). La DHS, come già detto sopra è una sconnessione, un'isolamento momentaneo che genera un'impronta su una determinata area cerebrale. Quest'impronta è siglata come FH (focolaio di Hamer) ed ha una forma a bersaglio, ossia cerchi concentrici estesi in proporzione all'intensità della DHS. Il FH interrompe i circuiti della determinata area, senza compromettere il resto del cervello, il quale preferisce sacrificare qualche centimetro quadrato di sé stesso piuttosto che la totalità dei suoi 1500 centimetri quadrati.

2. Seconda legge biologica: La bifasicità della malattia

Dall'esordio della DHS fino alla fine del mantenimento del conflitto attivo (risentito) il SNA è in ipersimpaticotonia e la malattia sfodera i suoi sintomi. Questa è la prima fase. La seconda fase sopraggiunge quando avviene la *conflittolisi*, ossia il momento della riparazione cellulare. L'FH inizia a rendersi edematoso, le cellule gliali incistano l'area ispessendola, il SNA cala in vagotonia, ci si sente più rilassati ed i distretti corporei annessi all'area dell'FH ripristinano il loro funzionamento, seppure la loro struttura cellulare sia definitivamente mutata, alla stregua di vere e proprie cicatrici microscopiche. A sua volta, la seconda fase è divisibile in due momenti: pre e post crisi epilettoide, osservati come stadio essudativo e stadio riparativo. La crisi epilettoide rilancia il SNA in simpaticotonia per un breve periodo e si può manifestare con una febbre, dolori ossei ecc., per ritornare in vagotonia e poi in normotonia.



3. Terza legge biologica: Il sistema ontogenetico della malattia

La terza legge classifica tutte le malattie secondo l'appartenenza ai foglietti embrionali. Osserva tumori, gonfiori, e ulcere (in medicina *calor; rubor; tumor; dolor; functio laesa*, sono sintomi cardinali della flogosi-infiemmazione) secondo i criteri dei vari foglietti embrionali. Si può constatare che le malattie che appartengono allo stesso foglietto embrionale presentano anche altre caratteristiche e particolarità comuni. Come già detto, ad ognuno dei foglietti embrionali appartiene una specifica zona del cervello, a causa dalla storia evolutiva, una particolare istologia, specifici microbi imparentati al foglietto embrionale e oltre a questo anche ogni cosiddetta malattia, meglio nominata programma speciale biologico sensato della natura (SBS), secondo un senso biologico comprensibile alla luce dei parametri della storia evolutiva. Questa legge spiega dunque il comportamento cellulare nell'arco delle due fasi della malattia, risalendo alla modalità con cui funzionano i foglietti embrionali. Quindi:

- Tronco cerebrale e tessuti originati dall'endoderma, in fase simpaticotonica avviano una moltiplicazione cellulare, mentre in fase vagotonica, di risoluzione del conflitto (post conflittolisi) vi è una riduzione cellulare
- Cervelletto, involucri, derma e seni derivanti dal mesoderma antico seguono il medesimo processo
- Sostanza bianca cerebrale, ossa, sangue, sistema cardiovascolare, muscoli, connettivo, surreni corticali, tratto uro-genitale, originati dal mesoderma recente, invece riducono il rinnovo cellulare in fase di conflitto ed in seguito alla conflittolisi, ne riavviano la moltiplicazione.
- Anche la neocorteccia, la cute, l'epidermide, le ghiandole endocrine, il surrene midollare, lo smalto dentale, originati dall'ectoderma riducono la meiosi e bloccano o sbloccano, a seconda dei casi, le funzioni cellulari, in fase simpaticotonica e riavviano o risospendono tali funzioni, quando si riattiva la moltiplicazione cellulare in fase vagotonica.

Ad esempio, uno shock innescato da un taglio cutaneo che attiva il conflitto a livello ectodermico e neocorticale blocca la replicazione cellulare del midollo surrenale, e nel contempo ne attiva la funzione di sintesi della noradrenalina, che manda segnali al SNC, generando una serie di reazioni a catena nel sistema endocrino. Se questo non accadesse, l'organismo "sprecherebbe" nuove cellule (dei tessuti ectodermici) nella perdita ematica (soprattutto visto che il cuore ha aumentato la frequenza del battito), la soglia di attenzione invariata non indurrebbe a curare la ferita e non sopraggiungerebbe la conseguente fisiologica vagotonia durante quale le cellule immunitarie possano fagocitare i patogeni entrati nell'organismo (stadio essudativo), espellere l'eventuale infezione (crisi epilettoidale) e richiudere i tessuti lesionati (stadio riparativo), per poi tornare ad un ripristinato funzionamento generale dell'organismo tutto.

Se durante la risposta cellulare di moltiplicazione o riduzione, di blocco o sblocco funzionale si rimane invischiati nel meccanismo per ragioni più o meno consce, che approfondiamo nella spiegazione della quinta legge, la porzione encefalica corrispondente ai tessuti coinvolti continua a riproporre il programma di riparazione in loop, nel contesto di un conflitto ancora attivo, fino a che l'eccesso di moltiplicazione cellulare diviene neoplasia, l'interruzione meiotica diviene ulcera, il blocco funzionale porta squilibrio tra i vari sistemi, l'iperattivazione funzionale invade o depaupera i tessuti compromettendo anche qui l'equilibrio generale. La malattia rappresenta dunque un perpetuo tentativo di ripristino di un organismo che non riesce ad entrare in vagotonia perché non sa come mettersi in contatto con la causa arcaica del conflitto. La genialità dell'intuizione di Hamer risiede proprio nell'aver trovato l'analogia tra arcaicità filogenetica ed arcaicità genealogica riflessa nello sviluppo embrionale ed impressa sui foglietti germinativi

4. Quarta legge biologica: Il sistema ontogenetico dei microbi

Abbiamo già sufficientemente trattato dell'importanza della comunicazione tra SNC e microbiota intestinale, per cui possiamo qui limitarci a dire che batteri, virus, funghi e parassiti vari che ci abitano, sono come operai specializzati che sanno rispondere ai comandi del nostro cervello in maniera adeguata e tale da garantire la sopravvivenza di entrambi. Hamer osserva che questo però avviene solo nella fase di risoluzione del conflitto. Cioè, nella fase vagotonica, i nostri microinquinili partecipano attivamente alla riparazione ed al ripristino del funzionamento cellulare. Ecco confermato ulteriormente un nesso tra la carenza di *Faecalibacterium Prausnitzii*, e la carenza di tessuto neocorticale nel bipolarismo. Più avanti vedremo di quale tipo di conflitto si tratta. Per il resto del tempo, cioè in fase di ipersimpaticotonia, ed in normotonia (quando il ritmo di alternanza simpatico/parasimpatico rientra nella tollerabilità personale dello stress), la convivenza procede sempre mediante dialogo vagale, ma è più uno scambio di informazioni non permeato di urgenza e di "comandi" monodirezionali.

La specializzazione di ogni colonia microbica nella fase vagotonica si esplica in relazione al tropismo che ogni specie ha per determinati tessuti in funzione della sua e origine ontogenetica analogamente all'origine embrionale del tessuto.

- Quindi per i tessuti derivanti dall'endoderma, i soccorritori sono funghi e microbatteri (bacilli di Koch) con la funzione di spazzini: puliscono e smaltiscono gli eccessi di tessuto prodotto in fase di simpaticotonia di conflitto.
- Anche i tessuti originati dal mesoderma antico vengono soccorsi dalle stesse colonie
- I tessuti originati dal mesoderma recente sono supportati da batteri con funzione restauratrice: ricostruiscono i tessuti ulcerati o necrotizzati.

- I tessuti originati dall'ectoderma (pelle, neocorteccia, SNC, SNA) vengono a loro volta restaurati dai virus, qualora ve ne siano in circolo.

5. Quinta legge: Unità biologica di tutti gli esseri viventi

Asserito che, nel tragitto evolutivo filogenetico, ogni specie si è confrontata con dei problemi specifici, con una o diverse costanti biologiche precise, e il cervello ha trovato di volta in volta le soluzioni biologiche adeguate al contesto storico-ambientale, Hamer classifica in quattro grandi categorie di matrice embrionale le precise zone encefaliche deputate alla risoluzione di tali problematiche. Il tronco encefalico, il più antico, risponde alla preoccupazione per la sopravvivenza propria dell'individuo. A livello embrionale, la fase corrispondente risiede a ridosso dei giorni della gastrulazione, quando il tubo di entrata ed uscita del nutrimento è ancora un continuum circolare. Il cervelletto che ha iniziato la sua formazione quando i nostri antenati hanno portato attenzione all'ambiente per comprendere come adattare la propria sopravvivenza ad esso, risponde alla preoccupazione per i propri simili più vicini. Nella vita intrauterina, troviamo corrispondenza nel momento in cui nell'embrione si innescano specificazione, determinazione e differenziamento cellulare, il tubo circolare si spezza ed inizia a formarsi la placenta, organo transitorio di approvvigionamento delle sostanze nutritive co-creato dai sistemi organici di madre e figlio.

Il midollo cerebrale (sostanza bianca) risponde alla necessità di individuazione e di comparazione con i simili non più così strettamente vicini. Simboleggia la comprensione dell'esistere in mezzo ad altri. La fase di sviluppo prenatale relativa è il passaggio da embrione a feto, dove avvengono anche i primi micromovimenti, ancora non percettibili dalla madre, ed il cuore fetale è completo delle sue quattro camere. La corteccia cerebrale risponde alle esigenze ed alle capacità di rapporto con i componenti della propria specie e tra le specie stesse. Il momento della nascita è la fase corrispettiva. Il neonato entra istantaneamente in relazione con il corpo esterno della madre, con il seno ed il colostro, con altri corpi di umani presenti all'evento, con colonie microbiche e fungine ancora sconosciute.

➔ Conflitto del tronco cerebrale: il boccone

I relé del tronco encefalico seguono ancora l'andamento circolare dell'anelloide primordiale e gastrulare che si occupava di analizzare il boccone in ingresso, valutarne le proprietà, decidere se spingerlo all'interno (destra) oppure all'esterno (sinistra), accettarlo, digerirlo, assorbirlo: tutta l'emiparte destra del tronco è preposta al boccone che entra, mentre quella di sinistra è riferita ai bocconi che devono uscire. L'evoluzione filogenetica ed embrionale prevede oggi un tubo digestivo con entrata dalla bocca, unico foro di gestione volontaria, ed uscita dall'ano.

TESSUTI ENDODERMICI CONTROLLATI DAL TRONCO CEREBRALE RELAZIONE ORGANI - CONFLITTI BIOLOGICI

La parte destra del corpo è controllata dal lato destro del tronco cerebrale
 La parte sinistra del corpo è controllata dal lato sinistro del tronco cerebrale

SINISTRA

DESTRA

25. Endometrio (utero), tuba di Fallopio

Non poter trattenere il frutto del concepimento
 Connotazioni sessuali, sgradevoli, sudicie
 Perdita riproduttiva

Prostata

Non essere capaci di fecondare, fecondare la donna o continuare la stirpe per se o per i propri figli

14. Tubuli collettori del rene sinistro

Sentirsi come pesce fuor d'acqua
 Di colpo fuori luogo (profugo, rifugiato)
 Sentirsi soli ed abbandonati
 Lottare per l'esistenza, per sopravvivere

15. Ceco, appendice e colon ascendente

Rabbia indigesta che non si evacua, con la famiglia
 Contrarietà indigesta, carognata

16. Colon trasverso (grosso intestino)

Rabbia indigesta con la società, l'autorità
 Contrarietà indigesta, bassezza, carognata

17. Colon discendente (Grosso intestino)

Rabbia indigesta con la società, l'autorità
 Contrarietà indigesta, bassezza, carognata

18. Sigma e retto

Espellere qualcosa che è stato introdotto
 Penetrazione anale non desiderata
 Azione sporca "da dietro", tradimento

19. Coroide o corion

Nucleo del nervo ottico

Non poter eliminare l'immagine
 l'informazione luminosa
 Evitare il predatore

20. Orecchio medio (arcaico)

Nucleo del nervo acustico

Non poter eliminare o sputare il boccone uditivo (informazione)
 Evitare il predatore

21. Alveoli polmonari

Paura di morire
 Paura arcaica di non poter respirare

22. Mucosa della vescica

Metà sinistra del trigono vescicale tra i meati ureterali e uretrale

Soffrire per una vigliaccata, una porcheria
 Qualcosa di sporco e ripugnante che non si può evacuare

23. Plesso coroideo sinistro

Non poter pensare bene per avere il cervello asciutto o perchè non sufficientem. idratato
 Necessità di far fluire il liquido cefalorachidiano

24. Sottomucosa della bocca, lingua e faringe

Non poter afferrare il boccone, la presa, l'obiettivo
 Non poter possedere, conseguire qualcosa

Ghiandola parotide, sublinguale, lobo tiroideo

Ghiandola lacrimale sinistra

Metà sinistra dell'ipofisi (somato-ipofisi)

Non poter afferrare il boccone, la presa, l'obiettivo
 Non poter possedere, conseguire qualcosa

26. Endometrio (utero), tuba di Fallopio

Non poter trattenere il frutto del concepimento
 Connotazioni sessuali, sgradevoli, sudicie
 Perdita riproduttiva

Prostata

Non essere capaci di fecondare, fecondare la donna o continuare la stirpe per se o per i propri figli

13. Tubuli collettori del rene destro

Sentirsi come pesce fuor d'acqua
 Di colpo fuori luogo (profugo, rifugiato)
 Sentirsi soli ed abbandonati
 Lottare per l'esistenza, per sopravvivere

12. ileo (intestino tenue)

Boccone indigesto, rabbia, contrarietà indigesta
 Offesa irrispettosa. Non essere considerato

11. Digiuno

Angoscia di non poter nutrirsi bene
 Carenza alimentare

10. Pancreas (parenchima)

Brutta disputa per un boccone. Paura e contrarietà familiare. Conflitto per eredità

Fegato

Morire di fame. Mancanza del boccone essenziale
 Mancanza di nutrimento basilare, di sostentamento

9. Duodeno (intestino tenue)

Angoscia per non potersi nutrire bene
 Carenza alimentare

8. Esofago. terzo inferiore

Non poter afferrare la presa
 Rinunciare ad un boccone

Stomaco

Non poter digerire un boccone
 Brutta disputa, contrarietà

7. Coroide o corion

Nucleo del nervo ottico

Non poter afferrare l'immagine, l'informazione luminosa. Vedere la preda

6. Orecchio medio (arcaico)

Nucleo del nervo acustico

Non poter afferrare il boccone uditivo (informazione)
 Udire la preda

5. Alveoli polmonari

Paura di morire. Paura arcaica di non poter respirare

1. Sottomucosa della bocca, lingua e faringe

Non poter afferrare il boccone, la presa, l'obiettivo
 Non poter possedere, conseguire qualcosa

2. Plesso coroideo sinistro

Non poter pensare bene per avere il cervello asciutto o perchè non sufficientem. idratato
 Necessità di far fluire il liquido cefalorachidiano

3. Ghiandola parotide, sublinguale, lobo tiroideo

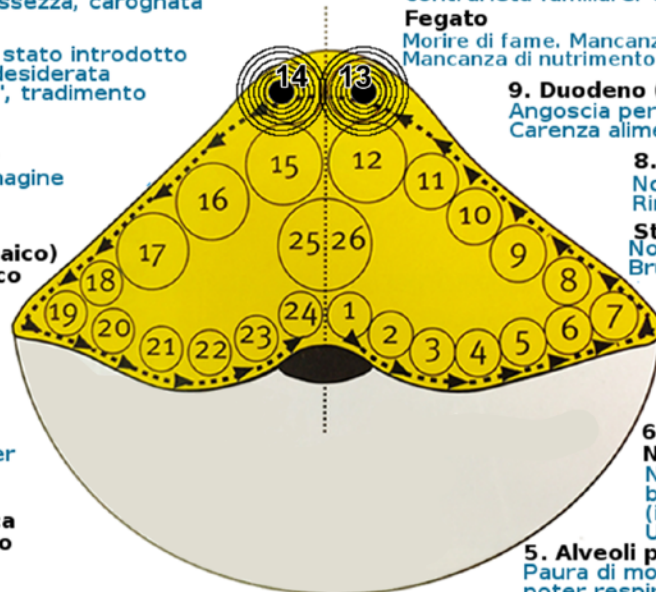
Ghiandola lacrimale destra

Metà destra dell'ipofisi (somato-ipofisi)

Non poter afferrare il boccone, la presa, l'obiettivo

4. Mucosa della vescica, Metà sinistra del trigono vescicale tra i meati ureterali e uretrale

Soffrire per una vigliaccata, una porcheria. Qualcosa di sporco e ripugnante che non si può evacuare

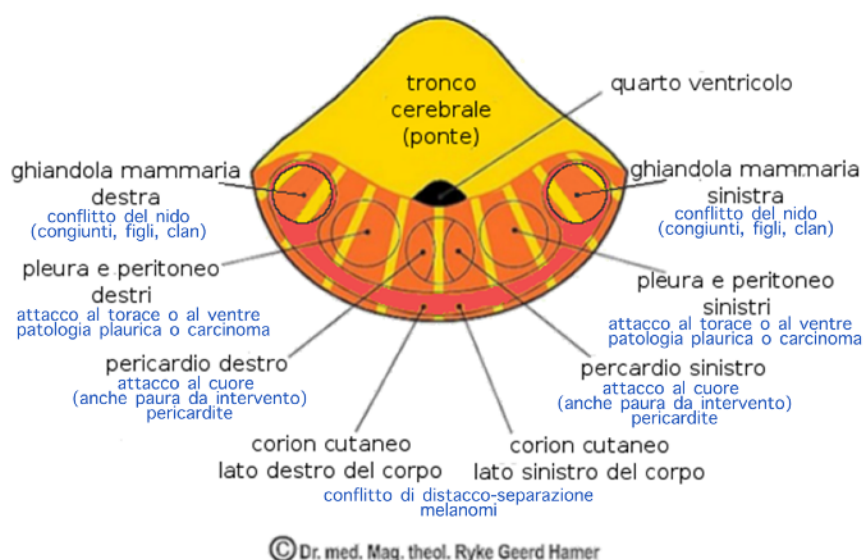


Tutti gli organi controllati dal tronco cerebrale hanno come denominatore comune le funzioni vitali rappresentate dai conflitti arcaici: il boccone e la sopravvivenza. Oggi il boccone arcaico può essere rappresentato, come in era arcaica dal nutrimento, dall'aria, da tutto ciò che letteralmente *entra* nell'organismo, anche il suono (necessario a prevenire il pericolo), ma oltre al reale, vi è anche il boccone simbolico, rappresentato da tutto ciò che consideriamo indispensabile a soddisfare i nostri *bisogni*, come ad esempio, il voto a scuola, il lavoro, il guadagno e così via.

➔ Conflitto del cervelletto: la protezione

Dal punto di vista biologico osservabile anche come conflitto di attacco. Riguarda l'integrità dell'individuo che si sente attaccato, insudiciato, sporcato. Arcaicamente ha a che vedere con la paura di essere divorati e/o attaccati da bestie feroci, oppure di essere amputati. Oggi può essere un attacco reale o virtuale (offese, brutte parole). A questo livello, sul piano evolutivo inizia la fase della controlateralità delle fibre nervose (SNA). Essere lateralizzati è fondamentale per la sopravvivenza e l'autoprotezione. Il sintomo appare là dove viene sentito il pericolo: da destra o da sinistra. In fase simpaticotonica c'è un tumore melanoma, un callo di protezione, un ispessimento, mentre in fase vagotonica si assiste ad un'infezione batterica, ascite, pleuresia, pericardite, acne, sudori notturni ecc. Tutte queste manifestazioni producono del liquido in fase di riparazione, per permettere agli organi di galleggiare e di non esser invasi da eventuali aderenze.

CERVELLETO - RELAZIONI CON GLI ORGANI



➔ Conflitto della materia bianca: il valore personale

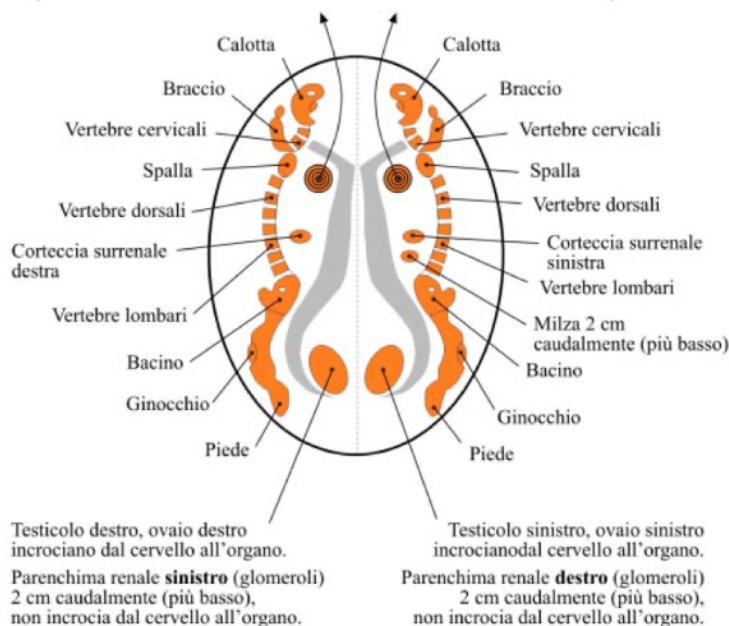
In relé con il foglietto mesodermico recente, abbiamo a che fare con una dinamica di cellule mobili che in profondità permettono di legare tra loro tutte le parti del corpo, di tenerci letteralmente insieme, equilibra dunque tutte le pressioni e le sollecitazioni. La rete gliale ricopre egregiamente questa funzione nel contesto del nostro sistema nervoso. La sostanza bianca rappresenta anche il rivestimento del midollo allungato, pertanto a che fare con la colonna vertebrale e la capacità di mantenere la posizione eretta. A livello arcaico, qui inizia il processo di costruzione dell'identità e sono riconducibili i conflitti di auto-svalutazione. Il conflitto di auto-svalutazione, nel nostro tempo è molto diffuso. Lo svilimento, la deprivazione di valori si può riflettere in malattie che

coinvolgono muscoli, tendini, linfa, dischi intervertebrali, ossa, midollo osseo. Se l'auto-svalutazione è individuale i sintomi si manifestano al centro alle ossa, dove viene prodotto il sangue; mentre se deriva dalla relazione con altri, vengono colpiti i linfociti.

Corrispondenza tra midollo cerebrale del neoncefalo e organi

Focolaio di Hamer per il centro (trofico) per la parte di muscolatura striata del **miocardio sinistro**, filogeneticamente prima apparteneva al **tubo cardiaco destro**. In caso di conflitto: necrosi del miocardio sinistro. Crisi epiletticoide: infarto del miocardio sinistro attacco epilettico del cuore

Focolaio di Hamer per il centro (trofico) per la parte di muscolatura striata del **miocardio destro**, filogeneticamente prima apparteneva al **tubo cardiaco sinistro**. In caso di conflitto: necrosi del miocardio destro. Crisi epiletticoide: infarto del miocardio destro attacco epilettico del cuore



© Dr. med. Mag. theol. Ryke Geerd Hamer

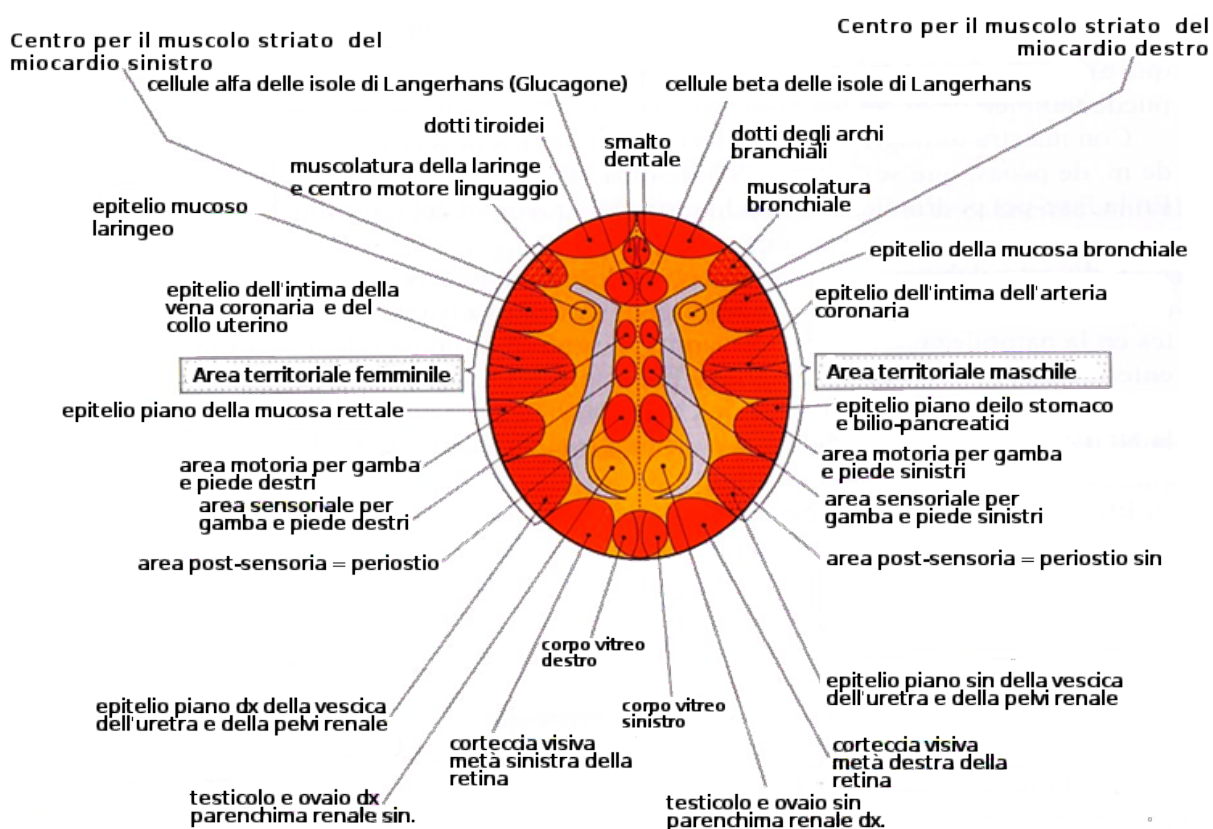
Conflitto di perdita: necrosi dell'ovaio o del testicolo
 Conflitto relativo al liquido: ulcera del parenchima renale
 Conflitto per la paura di aver imboccato la strada sbagliata: necrosi della corteccia surrenale
 Conflitto di svalutazione del sé: vertebre cervicali, dorsali, lombari, braccio, spalla, denti, bacino, ginocchio, piede: osteolisi o necrosi di ossa, cartilagini, muscoli, tendini, linfonodi, vene arterie

→ Conflitto della neocorteccia: i confini

La corteccia rappresenta l'evoluzione diretta verso l'esterno da noi: siamo cioè proiettati in un ambiente sempre più vasto, più complesso e sempre in movimento. I tessuti che derivano dal nuovo mesoderma sono messi al servizio di un nuovo sviluppo del cervello e degli organi ectodermici: le ossa del cranio mutano, la corteccia motoria si sviluppa per migliorare i movimenti volontari, la corteccia sensoria inerente alla sensibilità di tutto l'epitelio pavimentoso diventa molto importante, la corteccia visiva cambia per vedere più lontano, la corteccia post-sensoria aumenta la sensibilità affinché le separazioni dalla famiglia e dal branco siano più dolorose, perché rimanere soli in un territorio così vasto e complesso potrebbe essere mortale. Sul piano psichico non ci si sente più solo

centrati su sé stessi, come nei precedenti conflitti, e diventa più difficile non prestare attenzione a ciò che succede intorno: arcaicamente, a partire da questo momento, i conflitti acquistano una funzione esplicitamente sociale. Il nostro antico antenato ha avuto bisogno di crearsi delle regole e dei comportamenti, di riconoscere un posto preciso dove costruire la propria tana, di proteggere il suo territorio: per questo ha avuto bisogno di crearsi una sensibilità più sottile, più fine e più specifica rispetto a prima. Tutte queste sensibilità riguardano il sistema nervoso, l'epidermide, le

Relè della corteccia cerebrale e organi corrispondenti



(© y @ Dr. Ryke Geerd Hamer)

muose che rivestono le vecchie submuose, e dunque tutti questi organi ectodermici hanno una funzione prettamente *sociale*. La corteccia è la sede di una molteplicità di conflitti inerenti al territorio, al contatto alla paura del rapporto e della separazione. Come nel tronco encefalico, anche nella corteccia c'è una parte destra per "tirare dentro" ed una sinistra per "buttare fuori". L'emisfero destro è associato alle fasi maniacali ed il sinistro alle fasi depressive. Tutte le aree della corteccia coinvolgono gli organi diretti dal tronco encefalico che sono tappezzati dalla mucosa ectodermica dopo lo strappo embrionale della forma anelloide. Un dato interessante riportato da Hamer nei suoi studi è inerente alla porzione di corteccia frontale, la quale, visti i suoi numerosi circuiti annessi alla capacità di interazione sociale, viene considerata finestra telepatica nonché finestra dell'anima

I conflitti della corteccia possono coinvolgere occhi, reni, ovaie, testicoli, vescica, mucosa gastrica e duodenale, ulcera dei dotti biliari e pancreatici, ulcera della mucosa rettale, coronarie, bronchi, ulcera del collo dell'utero, amenorrea, laringe, tiroide; lateralizzati in relazione al funzionamento destrimane o mancino di donna o uomo.

4.2 IL SENSO BIOLOGICO DEI CONFLITTI

“È da migliaia di anni che l'umanità ha sperimentato che in definitiva tutte le malattie hanno un'origine psichica e ciò è ormai un assunto scientifico saldamente iscritto nel patrimonio della coscienza universale”

Hamer

Tutti i conflitti hanno un senso biologico preciso: non dimentichiamo che la malattia è la trasposizione biologica di un conflitto che ha superato i limiti tollerabili da parte del cervello. Il corpo traduce in fisiologia, per risolverlo, il conflitto che minaccia la vita e rischia di portare alla morte. L'essere umano, in quanto esito finale di una lunghissima storia di mutazioni e di evoluzioni, ha ereditato quasi tutti i conflitti esistenti sul pianeta dall'inizio dei tempi, e ciò fa di lui il centro nevralgico potentissimo di evoluzione.

A tal riguardo, vorrei spendere qualche parola di riflessione sul perché uno stesso evento può innescarla in un determinato soggetto piuttosto che in un altro. Dal momento che la DHS spesso avviene a livello del tutto inconsapevole è necessario mantenere le vedute molto aperte rispetto a quanto si pensa di conoscere di sé stessi e della propria biografia. Credo che la percezione soggettiva di un trauma/conflitto sia strettamente legata proprio a ciò che NON sappiamo di noi stessi ORA, ma che non significa che non abbiamo mai conosciuto e soprattutto non significa che non avremo la necessaria consapevolezza per comprendere più in là. È inaspettato e stressante per il mio sistema neuro-endocrino quel tipo di evento che a qualche livello biologico non so comprendere o integrare, e tutto il mio composto psico-bio-chimico si organizza più veloce che può per rimediare alla lacuna evolutiva e contemporaneamente provvede a riparare sé stesso, addirittura rafforzando l'area encefalica coinvolta nella risoluzione del conflitto (e di conseguenza i tessuti annessi). E dunque riportando l'attenzione sugli effetti organici-encefalici del disturbo bipolare, mi sono interrogata sul possibile significato del conflitto che sta alla base. Sono coinvolti tutti e quattro i distretti perché l'area limbica include parte del tronco con i talami, ed anche parte della materia bianca attorno ai ventricoli cerebrali (cingolo anteriore); il cervelletto in molti pazienti bipolari mostra aree atrofiche; ma la più segnata è la neocorteccia, la più recente, quella che si è sviluppata più velocemente, la più specializzata nelle relazioni e nel guardare avanti, oltre il proprio confine, la finestra dell'anima. Ricordo che le aree frontale e ventro-mediale dell'emisfero sinistro sono le più

assottigliate dal riscontro del neuro-imaging. Essendo zone dopaminergiche (gratificazione e piacere) ma anche aree ricche di neuroni specchio (apprendimento per imitazione) e sede di circuiti legati alla gregarietà, al senso di appartenenza alla specie ed al mantenimento della sopravvivenza di essa; sembra quasi che il cervello faccia tentativi esasperati e ripetuti nel tempo (ad ogni episodio di mania, la corteccia si assottiglia) di integrazione in un contesto gregario al quale non sa più come appartenere. Non riesce a risolvere il conflitto, per cui non sopraggiunge mai la riparazione encefalica né tissutale periferica, forse finché non troverà un interlocutore o un gruppo sociale sufficientemente empatico da non avere più bisogno di restare nel “risentito” caratterizzato da picchi di simpaticotonia, ed esperire l’eccessivo bisogno di relazionalità combinato alla caduta nell’isolamento. Non potendo né apprendere nuove strategie (neuroni specchio) né trasformare l’ambiente per adattarlo al proprio funzionamento, interviene sulle proprie cellule: le plasma, le sacrifica, ma sempre in nome della salvaguardia della specie, fedele alla legge biologica universale. Lo sforzo però è tale da far ottenere l’effetto paradossale, portando il soggetto ad un senso di dissociazione dal gruppo. E dunque il disturbo psichico diviene causa scatenante di molte manifestazioni nel corpo, nei visceri, sulla pelle, nel metabolismo, nell’immunità, nell’intestino, nella circolazione sanguigna, nel midollo, nelle ossa, nella linfa, nell’utero, nelle articolazioni ecc. perché molti possono essere i bocconi non afferrati, non respirati, non digeriti, molti i bisogni non riconosciuti magari perché venuti al mondo nell’epoca della fretta; oppure molte possono essere le parti di sé ritenute “sporche” o dilaniate dalla brutalità sociale dell’ostentato perbenismo; molte possono essere le fragilità che impediscono di sentirsi in grado di farcela nella spasmodica corsa all’oro che ci tira dentro tutti fin dalla nascita; molte possono essere le carenze di strumenti per difendere i propri spazi in una realtà sociale che virtualizza ed enfatizza ogni forma di comunicazione e rende evanescente il diritto all’intimità finché di questa non se ne perde il senso. Interessante il fatto che nel BD sia soprattutto l’emisfero sinistro il più bersagliato, che dal punto di vista funzionale sottende per la maggiore il linguaggio (area di Broca), le capacità logico-razionali, e secondo gli studi di Hamer è connessa ai dotti escretori tiroidei (capacità creativa e stimoli dell’asse endocrino), nonché considerata area del territorio femminile (l’area perinsulare regola gli ormoni femminili), che se depauperato porta il sistema a identificarsi con la funzione controlaterale di difesa e mantenimento del territorio maschile, attivandone anche qui l’area encefalica corrispondente. Nella sindrome maniaco-depressiva l’FH è iniziato nell’emisfero sinistro, e poi è comparso anche in quello destro; mentre in tutte quelle casistiche di sintomi sottosoglia difficili da stabilire subito come rientranti nel bipolarismo, l’FH inizia a destra e si propaga a sinistra, manifestandosi come sindrome depresso-maniacale.

In questa ottica si comprende il tentativo della medicina di “normalizzare” le oscillazioni umorali, senza però riuscire a prevedere né comprendere i cicli cronologici di tali oscillazioni, ancor più confusi dal fatto che non vi è una reale ed oggettiva linearità nell’alternanza degli episodi di mania e depressione. Anche la medicina risponde alla legge biologica di conservazione della vita di quelli individui che si “autodistruggono” più o meno velocemente. Per i medici con la vocazione, non si tratta solo di far fede al giuramento di Ippocrate, ma credo che abbia a che vedere anche con un richiamo interiore alla necessità di recepire il messaggio evolutivo, utile all’intera collettività contenuto in quel complesso processo di integrazione che si manifesta attraverso la patologia. Ed ecco che torniamo alle origini, dove il folle era considerato il veicolo che dava voce al divino, dunque potremmo pensare che ogni genere di psicosi racconta una specifica fiaba divina. Forse il bipolarismo ci racconta *degli estremi legami e delle estreme rotture sociali*. I picchi umorali che ne derivano sono i pieni ed i vuoti tra un’onda e l’altra di un’oceano di coscienza in cui nuota l’intera umanità. L’attenzione collettiva man mano si dovrà necessariamente orientare verso l’ascolto dei messaggi contenuti nel fragore di queste onde, perché i numeri, riportati nell’introduzione di questa Tesi, non mentono e la proporzione tra “normali” e “matti” sarà sempre meno diretta. È puramente una questione di “tempo” (Chronos) crudele, se percepito dal piccolo dei nostri organismi con data di scadenza, mentre in prospettiva, stiamo re-imparando il senso delle relazioni, il senso della comunione e della comunità, il vero senso dei confini. Ad oggi non ci sono cure per “guarire” dal bipolarismo tantomeno dalla conseguente neurodegenerazione, ma forse non si considera a sufficienza quanto tutto questo abbia a che fare con un processo biologico evolutivo che interessa tutta la specie. Da tutti i punti di vista finora considerati, le manifestazioni somatiche dei disturbi affettivi dimostrano di avere a che fare con un’urgenza evolutiva nell’ambito delle capacità sociali, nel senso del territorio fisico e psichico e dell’abilità di rispettarlo, farlo rispettare, preservarlo e coltivarlo.

Occorre osservare e casomai rivisitare le nostre convinzioni circa le relazioni.

Occorre stabilire la forma, l’ampiezza e la densità dei nostri confini.

Occorre imparare a leggere le emozioni, maturare l’assertività e sviluppare l’empatia.

Occorre seminare i contenuti di tutti questi temi nel giardino della *redenzione* per ricoglierne il senso.

SECONDA PARTE

1.RELAZIONE E MOVIMENTO

Per l'alchimista non è anzitutto l'uomo ad aver bisogno della redenzione, bensì la divinità perduta e dormiente nella materia

C. G. Jung

redenzióne s. f. [dal lat. *redemptio -onis*, der. di *redimĕre* «riscattare», part. pass. *redemptus*]. (...) Implica l'idea di liberazione da uno stato di impurità, di inferiorità, di sofferenza; più propriamente essa è tema centrale nelle religioni di salvezza (...). Nel cristianesimo è opera compiuta da Cristo a favore dell'umanità per liberarla dal peccato di Adamo e riconciliarla con Dio; suo fine non è solo però il riscatto dal peccato e dalla morte, ma la positiva elevazione e santificazione dell'anima (...). Salvezza, rimedio, scampo ≈ anima, coscienza, cuore,

Il senso etimologico della redenzione porta in sé *anima* e *coscienza*, come il termine *psiche*. L'uomo senza anima è un mero aggregato di materia. Essere “animati” implica l'essere in movimento. Verso dove? Gli uni verso gli altri. Perché? Cosa si intende per elevazione dell'anima? È forse vero che da soli non si possa ritrovare la divinità che vive in ciascuno di noi? Quel che è certo è che da soli non si ha di che redimersi, perché senza relazione di sorta non vi è colpa, non vi è merito e non vi è metro di paragone. Le relazioni ci garantiscono la sopravvivenza del corpo, ma sono anche il luogo dove scopriamo cosa siamo venuti a fare in questo mondo. Ma le relazioni, come abbiamo visto nel viaggio filogenetico, possono anche soffocarci o affamarci, intossicarci o consumarci, tarpare i nostri talenti, ledere la nostra identità profonda o la nostra capacità di ricordare che arriviamo su questo piano della realtà con un preciso scopo di realizzazione individuale e collettiva. In quale misura possiamo affermare che scegliamo le persone attorno a noi, piuttosto che renderci consapevoli del fatto che scegliamo che tipo di relazioni intessiamo con le stesse?! Ammesso di avere tutte le intenzioni di instaurare rapporti sani e nutrienti con la collettività messami a disposizione da *forze ignote*, la prerogativa è che, prima di tutto, io sappia scegliere che relazione avere con me stessa/o. Per rendersi coscienti del tipo di scelta che si sta facendo il primo passo è l'osservazione, partendo certamente dall'auto-osservazione, perché la prima relazione é con sé stessi.

1.1 GIOCHI DI LUCE

La relazione ha luogo dove vi è comunicazione. E la comunicazione avviene di continuo: tra esseri umani, tra animali, tra vegetali e minerali, tra particelle di quark, tra organi, tra cellule, tra galassie, tra universi e multiversi. Orizzontalmente, ma anche verticalmente, cioè da un piano esistenziale all'altro, poiché in ottica analogica, come la legge ermetica «Come in alto, così in basso» vuole esplicitare, tutto il visibile e l'invisibile è *animato* (mosso da un'anima), quindi si muove, vibra a specifiche frequenze costituite da caratteristiche lunghezze d'onda che a loro volta oscillano con

precise ampiezze. Sebbene i nostri recettori organici ci permettano di captare la materia solo entro determinate frequenze vibratorie, ormai sappiamo bene che la realtà non finisce dove noi finiamo di percepirla con i sensi. Così come non vi è prova del limite categorico alle dimensioni, ai colori ed ai suoni, non possiamo credere che vi sia limite alle possibilità di interazione fra i molteplici livelli di vibrazione.

Il Premio Nobel per la fisica C. Rubbia nel 1984, dimostrava che solo la milionesima parte di noi è pura materia, il resto sono fotoni. Per comprendere la realtà, dobbiamo considerare che quel milionesimo componente che la costituisce è a sua volta l'effetto finale di un movimento vibratorio di particelle di luce che comunicano tra loro, "danzando" specifiche coreografie e seguendo specifici ritmi. Alla fine dell'800 i fotoni sono stati osservati e classificati come particelle di onde elettromagnetiche. Nel 1922 il biologo russo Alexander Gurwitsch ipotizzò che l'evento biologico primario alla base della vita e anche delle alterazioni che portano alla malattia, è un evento di natura elettromagnetica. Cinquant'anni dopo, il biofisico tedesco Fritz-Albert Popp confermò le teorie di Gurwitsch e teorizzò come tale radiazione fosse emanata dalle cellule di esseri umani, animali e vegetali sotto forma di "quanti energetici", i cosiddetti biofotoni, in grado di scambiare informazioni anche a lunga distanza.

Il DNA presente nel nucleo della cellula, contiene le informazioni genetiche (cromosomi) di un sistema biologico. Dieci miliardi di molecole formano la spirale che conosciamo come DNA. Considerato principalmente per la sua funzione di sintesi delle proteine, che dà forma ai caratteri genici dell'essere vivente, solo il 5% del DNA si occupa di tale sintesi. Le funzioni del restante 95% sono ancora oggetto di studi e ricerche. Tra le ultime evidenze rese note, emerge il ruolo di antenna che riceve e trasmette informazioni precise come messaggi-guida per tutti i processi cellulari. La differenziazione cellulare nel contesto dell'embriogenesi è un'effetto manifesto di tali trasmissioni. E non va dimenticato che in realtà, l'espressione dei geni è preponderantemente soggetta alle influenze ambientali¹⁷ (epigenetiche), quali: alimentazione, aria respirata, musica, relazioni, emozioni esperite. Elettricità e magnetismo implicano movimenti ondulatori intersecati. L'effetto fisico d'insieme, detto elettromagnetismo è conosciuto anche come vibrazione: ciò che non vediamo, ma che ci "tiene insieme". La coreografia ed il ritmo seguito dai biofotoni segue il principio di risonanza. Particelle che vibrano con una specifica frequenza elettromagnetica comunicano con altre particelle che vibrano alla medesima frequenza. Ciò avviene nel nostro corpo, tra i corpi tutti, tra i vari regni,

¹⁷ Nell'insieme i cambiamenti epigenetici nella regolazione dell'espressione dei geni possono determinare una modifica del fenotipo di una cellula, un tessuto, un organismo (ciò che vediamo come risultato dell'espressione dei geni), senza che sia per questo modificato il genotipo (la sequenza del DNA dei nostri geni). Con una metafora attinta dalla lingua scritta, possiamo considerare le modifiche epigenetiche sulla sequenza di DNA come gli accenti posti sulle parole: non cambiano la sequenza di lettere di cui è fatta la parola, ma il modo in cui questa viene pronunciata e dunque compresa.

tra pianeti, stelle ecc. Ciò che si è fortemente cercato di dimostrare nell'ultimo secolo attraverso la fisica quantistica, circa la relatività tra particelle con la teoria dell'*entanglement*, appartiene al sapere esoterico antico quanto l'uomo, e di vibrazione e risonanza ne sanno molto di più di noi in Oriente. Trattando di relatività, occorre specificare che non si intende che una parte ne influenza un'altra, significa invece che le parti vibrano alla stessa frequenza, a prescindere dalla differenza di dimensioni, dalla distanza, dal tempo, dal piano della realtà su cui si trovano. Ci interessa dunque sapere che la comunicazione avviene contemporaneamente per risonanza e su più livelli, tra i quali il verbale, seppur considerato il più "evoluto", è il più marginale. Per l'essere umano comunicare è fondamentale ed è impossibile non farlo. Mediante postura, gesti, espressioni facciali, feromoni, campi elettromagnetici trasmettiamo e riceviamo informazioni circa il nostro stato di salute fisica, mentale, circa le emozioni che proviamo, il tipo di relazione che abbiamo con noi stessi e che vogliamo instaurare con i nostri simili.

Il principio fondamentale, finora ancora non esplicitato, è che questi ultimi due aspetti sono strettamente interconnessi. *Mi relazio*no agli altri in base alla relazione che ho con me stessa/o e la relazione con me stessa/o è conseguente al tipo di relazioni che ho con gli altri. Vita interiore e vita "sociale" non sono due dimensioni scisse, come spesso tendiamo a credere e ad agire, ma sono due dimensioni alterne che comunicano tra loro. Come il giorno e la notte e tutte le polarità della vita. La comunicazione spezzata o confusa tra le due parti genera conflitto. Sul piano biologico, abbiamo tentato di comprendere il senso del conflitto, e l'importanza di riconoscerlo prima che il programma di riparazione cellulare porti l'organismo alla dissoluzione, prima che il software distrugga l'hardware. Ora occorre tentare di comprendere meglio il software: come avviene la comunicazione all'interno della psiche affinché la relazione con sé stessi e con il mondo si riveli?

1.2 DELLA COSCIENZA E DELL'INCONSCIO

Negli stessi anni in cui la scienza confermava che la materia si realizza in uno *spazio in cui avvengono le relazioni tra particelle*, facendo dunque nascere l'interesse per la natura di quello spazio, definito poi *materia oscura*; la psicanalisi tentava di comprendere la natura mentale dell'individuo esplorando lo spazio oscuro nel quale avvengono le dinamiche che muovono l'io.

Per Freud, l'io-anima individuale si trovava a metà tra l'Es pulsionale (rettiliano) ed il Super-ego morale (neocorteccia). Secondo la sua teoria, la nevrosi si verifica quando l'Es entra in conflitto con l'io, cioè quando l'istinto prende il sopravvento sull'anima oppure quando il conflitto si verifica tra Super-ego ed io, cioè quando le regole sociali vengono percepite come divieti all'espressione personale. In entrambi i casi, l'individuo è costretto a tenere per "buone" solo alcune parti di sé, mentre quelle che non riesce ad integrare, le rimuove, ovvero le dimentica, le nega, le

butta in quello spazio oscuro che viene introdotto alla psichiatria con il termine *inconscio*. Il materiale rimosso consiste in pensieri, immagini, eventi... Freud riteneva che l'individuo nascesse con un'inconscio vuoto, che si riempiva man mano di traumi rimossi, di cui la maggior parte avvenuti nella prima infanzia e prettamente inerenti alle cinque fasi sviluppo psicosessuale: orale, anale, fallica, di latenza, genitale. Nell'arco di queste fasi, nella psiche individuale si passa da una dominanza dell'Es, una coesistenza con l'Io che va sviluppandosi, fino alla graduale formazione del Super-ego, avendo man mano superato le prove di competenza legate ad ogni fase: svezzamento, igiene personale, complesso di Edipo/Elettra, meccanismi di difesa, intimità sessuale. Laddove una o più circostanze impedissero di portare a termine il compito di una fase, si va a generare una "fissazione" che perpetrata fino all'età adulta, manifestandosi con atteggiamenti di eccessivo interesse o disinteresse per alimenti/droghe/relazioni, oppure con ossessioni di controllo/perdite di controllo, o con sproporzionata disinibizione/vergogna. Dunque Freud riconosce e riconduce le problematiche relazionali dell'adulto al bisogno infantile non soddisfatto o perversato. Secondo la sua teoria, una volta portato alla luce il rimosso, anche mediante analisi dei sogni, l'io si rafforza e la relazione si risana. La sua teoria sostiene che di fatto, i prodotti artistici di ogni cultura germogliano proprio sulle ferite infantili¹⁸, che se non accomunassero gli individui nel richiamo al dolore, non sussisterebbero; si evince come la ricerca di sé richieda un grande sforzo di volontà.

Adler invece riteneva che la nevrosi nascesse inizialmente come fisiologico pattern comportamentale di *difesa* dell'individuo e del suo progetto di vita, affinché si potesse orientare ed adattare all'interno delle relazioni, tenendo protetta la propria profonda idea di sé. La difesa diviene patologica quando il sistema di difesa viene preso per idea di sé, e si finisce per credere alla propria *recita*, che implicherà necessariamente un perpetuarsi di paragoni con gli altri. In tal maniera, le relazioni si vivono come terreno di affermazione del proprio senso di superiorità o di inferiorità, invece di sviluppare il sentimento sociale nel quale l'affermazione di sé va a beneficio della collettività. La terapia adleriana si prepone di ritrovare il grado funzionale del sistema di difesa e di rafforzare l'io sviluppando la capacità di affermarsi e superare il complesso di inferiorità coltivando il senso di solidarietà.

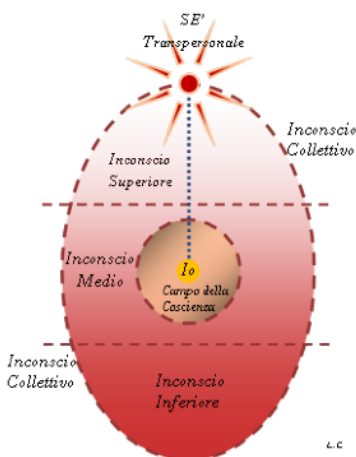
Jung portò avanti il lavoro di Freud sull'inconscio, varcando la soglia della psiche individuale e considerandola come parte di un più vasto contenitore che includesse pensieri, immagini, ed eventi non necessariamente vissuti in prima persona, ma registrati nel profondo come bagaglio emotivo ereditato geneticamente ed in grado di emergere in sogno o mediante proiezioni. Riqualficò l'importanza dei simboli alchemici presenti tra le immagini che emergono nel mondo

¹⁸ James Hillman - "Il codice dell'anima" p.42

onirico dei suoi pazienti, ricordando che l'alchimia occidentale é in gran parte di origine egizia. Questo ci fornisce preziose chiavi di lettura anche in ambito mitologico, se si nota che gli Dei egizi, quegli elleni ed i romani hanno svariati tratti caratteristici sovrapponibili. Ogni individuo porta dunque nel proprio mondo interno contenuti emotivi rimossi dal proprio vissuto, ma anche da quello degli altri. La sua teoria sulla natura dell'io non è più limitata al solo punto di incontro tra esigenze pulsionali e regole sociali di convivenza, ma apre una veduta sulle relazioni che ogni individuo instaura con gli archetipi inconsci collettivi, definendo l'individuo sociale "persona" o "ego" cioè colui che indossa una maschera (per difendersi, come nella teoria di Adler), e sotto la maschera, nel nucleo virtuale della persona definisce il Sé quale entità spirituale che comprende tutti i pattern inconsci e nel contempo li trascende. Anche in questa ottica, ciò che l'io non riesce ad accettare di sé, precipita nell'inconscio personale e viene definito "ombra", la quale di giorno viene proiettata nelle relazioni con gli altri e di notte si presenta nel mondo onirico come guida interiore che chiama a compiere l'Opus Magnum, accedendo al mondo degli archetipi. Per gli uomini questa guida si definisce Anima (non più teriomorfica come per gli egizi) e per le donne si definisce Animus. La predisposizione che ciascun individuo ha rispetto all'entrata in contatto con il mondo interno, si manifesta



attraverso quattro tipologie caratteriali, ciascuna delle quali polarizza un'aspetto della psiche più o meno distante dall'ombra. La posizione di Jung circa le psicosi, diventò man mano negli anni sempre più agnostica, in quanto considerava la salute mentale un processo dinamico che tendeva naturalmente e spontaneamente all'autoguarigione, differenziandosi solo nei tempi e nei modi di ciascun essere umano.



La questione dell'inconscio collettivo viene maggiormente approfondita con la psicosintesi di Roberto Assagioli, che ne constata la natura tripartita: inferiore, medio e superiore. Si cominciano dunque a compiere alcune distinzioni tra quella che è la storia personale e collettiva dell'essere umano e quella che è la sua missione divina in quanto corpo spiritualizzato dotato di una

mente in connessione con l'anima, la quale è in grado di muoversi in tutte le direzioni senza trascurarne nemmeno una. Rudolf Steiner parla di anima cosciente, razionale e senziente il cui campo di azione è sia nel contesto individuale che collettivo. Nell'inconscio inferiore si risente della filogenesi biologica e l'anima senziente ha percezione della realtà materiale, del corpo, dei processi primari ed è in rapporto con essi attraverso l'azione di volontà. Nell'inconscio medio, a metà tra Cielo e Terra, tra mondo interno ed esterno si colloca l'io ed al suo concepimento, l'anima razionale vi "soffia" al suo interno l'originalità che lo caratterizzerà in vita, rendendo manifesta questa sua originalità attraverso le relazioni ed i comportamenti quotidiani. Nell'inconscio superiore, detto anche superconscio ha sede il Sé transpersonale, o impersonale, dove risiedono i Valori, i Doni e le Virtù che l'io si pone come guide ed obiettivi spirituali da raggiungere, sul cammino della Verità. L'anima cosciente si fa portatrice dei pensieri cosmici universali affinché ciò si realizzi e se ne ha percezione viva con quanto più si sviluppa la capacità di accettazione della Realtà e di Amore impersonale. La triarticolazione proposta da Steiner e Assagioli riconosce dunque l'individuo come unità

indissolubile di: Corpo con i suoi bisogni biologici, Mente/Anima i cui bisogni sono di ordine sociale e Spirito i cui bisogni sono valoriali. Quando si impara a portare attenzione a tutti questi bisogni, si compie il proprio destino. Chiaro è che trattandosi non solo di provvedere



PIRAMIDE DEI BISOGNI DI MASLOW

materialmente e meccanicamente alla soddisfazione di alcune carenze, ma si ha a che vedere con un cammino di onesta conoscenza e rivelazione di tutte le parti di sé (piacevoli e spiacevoli), con il passaggio dall'io al Sé, dall'ego al Trans-personale è necessario immergersi con cor-aggio nell'inconscio collettivo e riconoscere tra le molte figure archetipali con le quali converseremo, quelle che ci aiutano a percorrere la Via .

Hillman porta a un'evoluzione ulteriore la teoria degli archetipi. Benché concepisca le patologie psichiche in una visione simile alle precedenti, ossia come conflitto tra l'io individuale e l'io collettivo che chiede di essere risanato, si pone con un approccio leggermente differente rivedendo il concetto di destino. Anzitutto, osserva come mitologia ed archetipi fanno parte della realtà culturale di ogni epoca. Con la *teoria della ghianda* mette in luce quanto sia imperante il

bisogno presente nell'oceano dell'inconscio collettivo di aiutarsi gli uni con gli altri a realizzare il Sé. Hillman svincola la chiamata dell'anima dall'ereditarietà biologica e dal relegamento della stessa in un mondo invisibile separato da quello visibile¹⁹, e rifacendosi a Plotino sostiene che 'ciascuna anima è guidata da un *daimon* in quel particolare corpo e luogo, a quei dati genitori e condizioni di vita, per la forza di Necessità'²⁰, ovvero per portare a compimento il destino della ghianda, la vocazione personale, come risultato della capacità di resistenza e reazione agli stimoli impostogli dalle relazioni esperite. Hillman parla di *fare anima* come terapia ed auto-terapia affinché l'io si manifesti nella sua interezza, senza cadere nel *tranello* dell'idealismo terapeutico che si prefigge di risvegliare la creatività spensierata del fanciullo interiore, ma poi non incoraggia ad andare oltre, a portare a maturità (reale non recitata) i talenti del fanciullo e non contempla il valore della via di mezzo²¹ nel concetto di prosperità, ponderando il successo su tinte sgargianti.

Un esempio di mitologia sempre presente in tutte le culture di tutti i tempi è la fiaba. Miti e fiabe sono ricchi di archetipi, la cui funzione chiave è di fornire all'individuo ed alla collettività delle tracce da seguire, dei fuochi fatui che emergono dal terreno psichico dei nostri avi ma anche dei nostri simili contemporanei e chiaramente dal firmamento universale, sassolini di Pollicino per ricordarci la via di ritorno a Casa. Queste tracce se osservate con un'ottica policulturale, se comprese nella loro funzione simbologica, ci permettono di camminare con fiducia dentro di noi per poi tornare al mondo con la chiarezza della propria chiamata evolutiva.

1.3 CAMMINO NEL BUIO

«Non è stato un sogno, dunque» disse a se stessa, «a meno che - a meno che non facciamo tutti parte di un unico sogno. Speriamo che sia uno dei miei sogni, e non del Re Rosso! Non mi va di appartenere al sogno di un altro»

Lewis Carroll

Come indicato da Vladimir Propp²², ogni avventura dell'eroina o dell'eroe rappresenta un passaggio iniziatico lungo un percorso circolare che conduce sempre più in profondità nella propria natura umana, fino a comprenderne l'origine e la funzione divina, e fare dunque ritorno a casa, con una consapevolezza rinnovata. L'apoteosi si compie nel punto più nascosto delle coscienze, ma il

¹⁹ «Non sono certamente la morte e l'altro regno la meta verso cui preme la ghianda, bensì il mondo visibile, dove essa fa da guida» J.Hillman - Il codice dell'anima p.338

²⁰ J.Hillman - Il codice dell'anima p.69

²¹ Hillman - Il codice dell'anima p.315

²² Propp fu uno studioso sia delle origini storiche della fiaba nelle società tribali che dei riti di iniziazione. Nel suo scritto *Morfologia della fiaba*, propose uno schema, identificando 31 funzioni, note anche come *sequenze di Propp* che compongono il racconto. A caratterizzare lo svolgimento della trama è l'azione che l'eroe compie attraverso le sue caratteristiche fisiche.

coraggio di dichiarare “qua son tutti matti”. Tuttavia, la *mediazione* messa in atto dalla regina bianca²⁷ permette ad Alice di accettare le assurde circostanze in cui si trova invischiata.

Ad averla aiutata fin qui sono state figure *anima*-li intrinseche nel concetto di psiche-anima: il dodo²⁸ Libeccio (vento umido del Sud - intestino tenue che compie la scissione tra puro e impuro e comanda i liquidi più profondi), con il quale ha navigato nel mare delle sue stesse lacrime, ed il Brucaliffo che conosce la pazienza della metamorfosi (intestino tenue che porta a compimento le trasformazioni - 6^a casa zodiacale). La lezione della stima di sé che si mostra ipertrofica (è troppo alta) come in una crisi maniacale, fino a crollare nella valle della disperazione depressiva, (è troppo bassa) deriva dall’esperienza di ingestione (stomaco: filtro delle emozioni - 4^a casa zodiacale) di contenuti inanimati, che non parlano, ma riportano solo etichette con invito ad essere assimilate (“mangiami”, “bevimi”). Imparare a calibrare l’autopercezione significa che dei contenuti assimilati nel sangue (Xue contiene emozioni), ci si faccia un’idea di “bene” e di “male”. Questo interrogativo, Alice se lo pone quando incontra i loquaci gemelli Pincopanco e Pancopinco (milza-pancreas 3^a casa zodiacale), rappresentanti e narranti della dualità umana. Costoro le raccontano l’aneddoto sugli inganni messi in atto a causa dalla “fame” sia essa istintiva (tricheco) che razionale (carpentiere). Dare ascolto solo alla pancia o solo alla mente rende in ogni caso follemente crudeli (archetipo del Minotauro 2^a casa). L’innocenza delle ostrichette, quali idee infantili ed ingenuie (1^a casa zodiacale), viene fagocitata senza scrupoli, ma per Alice, fermarsi a rimuginare sul senso di questo aneddoto le costerebbe tempo e la distrarrebbe dallo scopo alchemico del viaggio (lo Shen si annoderebbe a causa della milza che non svolge la sua funzione di ministro delle mutazioni).

Altri *anima*-li del sottomondo che Alice incontra sono: la Finta Tartaruga triste, che le racconta della sua infanzia (attaccamento al passato, Polmone, 8^a casa zodiacale) ed il Grifone con il quale vola via per partecipare al processo del fante di cuori (lasciare andare il passato, 8^a casa, per-dono, Grosso Intestino. Inoltre la testa d’aquila del grifone è simbolo del coraggio del fegato di elevarsi dal tempo - Hun e mito di Prometeo-). La proprietà di identificazione psichica dell’Anima viene così sublimata.

Ma l’incontro chiave di tutta la vicenda è quello con il cappellaio matto (spirito - mercurio filosofale²⁹, Shen), una figura apparentemente dissociata, che le propone indovinelli privi di soluzione nel contesto di un assurdo banchetto che continua a ripetersi giorno dopo giorno, ma fuori

²⁷ in MTC, il ministro del cuore ha la facoltà di permettere di “raccontarsela un po’ su” affinché il dolore della ferita non blocchi l’azione di recupero delle energie.

²⁸ il dodo - insieme al panda - è l’emblema del WWF, dunque simbolo del messaggio di conservazione e rispetto nei confronti della Natura

²⁹ secondo la cosmogenesi in alchimia: corpo, anima e spirito, precursori dei 4 elementi del Creato, sono rappresentati rispettivamente da: sale, zolfo e mercurio.

I cappellai dell’età vittoriana incorrevano spesso in problemi di intossicazione da nitrato di mercurio, usato nelle tinte del feltro, che oltre alla lunga lista di sintomi fisici si riconosceva dai comportamenti “stravaganti” di tali artigiani.

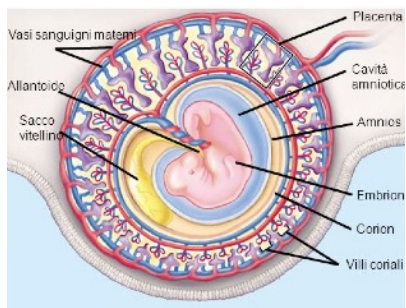
dal tempo. Alice si trova faccia a faccia con il suo daimon, travestito da disforia. Se sarà in grado di decidere, di soppesare le sue sensazioni giuste e sbagliate (Vescicola Biliare, 7^a casa, bilancia di Maat che valuta il peso dell'Anima) ed avrà il coraggio di portare fuori i propri talenti (Fegato, Giove, guarigione della ferita di Chirone), acquisirà il dono di saper viaggiare tra i mondi (Fegato, Giove in Sagittario ed in Pesci, Fuoco e Acqua), elevando il suo livello di umanità.

Alice diviene Regina del sottomondo quando le due sorelle Rossa e Bianca sono riappacificate (cuore calmo, Wu Xin) e si fanno da lei cullare poggiandole le teste in grembo (icona della Vergine). Una porta ad arco sopra la quale vi è scritto “Regina Alice” le compare davanti ed ai lati della porta pendono due campanelli. Sotto ai campanelli le etichette: “per la servitù” (ariete) e “per gli ospiti”(bilancia). Lei vuole varcare la porta, ma non ritiene giusto suonare né un campanello né l'altro. La porta si apre ed Alice entra quando *decide* di rispondere all'indovinello matematico con risultato 90 (9 volte 10³⁰, 9 sfide del cuore). Dall'altra parte la attende un bizzarro banchetto in cui gli alimenti parlano (le sensazioni si sono trasformate in emozioni) e l'ennesimo indovinello che ha a che fare con i Pesci (ultima tappa del cerchio zodiacale) postole dalle due Regine. A questo punto, Alice afferra la testa della Regina Rossa e la strattona fino a scorgerne l'innocenza negli occhi verdi (il cuore si *anima* e si riprende daccapo il ciclo) ed Alice si risveglia rendendosi conto che sta stratonando la sua gattina (l'Anima è sempre stata lì con lei). Mentre lo Spirito permea tutto quel che appartiene sia al mondo di sotto che a quello di sopra ed Alice sa ora che può consultarlo, cercando nel proprio Cuore, ogni qualvolta abbia necessità di ricordarsi di Sé (piccolo Shen) e della propria missione.

2.RUOTA DEL DESTINO

“La nostra forma limitata può divenire strumento per ricollegarci all'illimitato (...), scoprire in noi ciò che vi è sempre stato”.

Franco Bottalo



L'io si forma prima della nascita, all'atto della nascita e nel corso della vita dopo la nascita. Tuttavia i modelli di osservazione *pre* e *post nascita* sono perfettamente simmetrici. Se consideriamo la “venuta al mondo” come punto 0, tutto ciò che è avvenuto nelle 40

³⁰ Il dieci, secondo Pitagora, è considerato il numero perfetto e costituiva il cosiddetto Tetraktys che a sua volta è la somma della successione dei primi quattro numeri e rappresentava i quattro principi cosmogonici.



settimane antecedenti, troverà corrispondenza speculare negli anni di vita a venire, e sarà corredato delle accezioni psico-emotive vissute e registrate al punto 0.

2.1 PRIMA DELLA NASCITA

Il tocco inizialmente definito “Terapia Prenatale” ideato da R.St John ed in seguito conosciuto come Tecnica Metamorfica tiene conto delle aree riflesse di tutta la colonna vertebrale, quale detentrica della memoria di vita intrauterina sui piedi, sulle mani e sulla testa. Per quanto concerne la memoria delle esperienze “vissute” prima della venuta al mondo, l’embriologia della Medicina Tradizionale Cinese parla di Cielo Anteriore quale bagaglio energetico ereditato dagli antenati ed espresso come Jing innato nei Reni che andrà a sommarsi al Jing acquisito del Cielo Posteriore. Nella medicina occidentale il Jing è considerato alla stregua del DNA. Di seguito, il percorso di incarnazione dell’individuo e della sua anima nelle varie fasi individuate sui punti riflessi della colonna vertebrale:

- *Pre-concepimento*: periodo fuori dal tempo, dallo spazio e dalla materia in cui la coscienza si sta muovendo nel mondo degli archetipi. Lo Shen sta raccogliendo tutti gli spiriti ed i talenti che costituiranno l’individuo, che in questo momento viene definito Ling³¹ (traducibile come anima individuale).
- *Concepimento*: l’individualità si precipita nella materia, “verniciandosi” di tutte le coloriture universali, cosmiche e umane che lo rendono precisamente ciò che è per come si era “concepito” e per come sarà il periodo finale della sua vita (circa dopo i 70 anni). Si riflette nella 1^a vertebra cervicale. Nell’attimo del concepimento, i Jing dei due genitori si uniscono, avviene una vibrazione cosmica per la quale lo Shen viene evocato, ed il suo frammento Ling che viene a radicarsi e generare un nuovo Jing. “Ciò che va con il Jing nell’uscire e nell’entrare è il Po (soffio vitale)” - *LingShu*⁸, significa che la prima manifestazione “fisica” dell’individuo avviene quando il Po (leggero ed immateriale) compenetra il Jing (denso e materiale) per via dello Zhi, la volontà di incarnarsi e compiere il proprio destino sulla Terra. La manifestazione energetica di questa volontà è rappresentata dal Ming Men, la cosiddetta “porta del destino” situata a livello dei Reni.
- *Post-concepimento*: che va dalla 1^a alla 20^a s.d.g., periodo in cui si sviluppa la capacità di essere cosciente alla vita e di difenderla, iniziano a formarsi i polmoni e si raccolgono le proprie prime auto-impressioni. È il periodo in cui ci si predispone per eventuali psicosi, si sviluppa la sensibilità e la spontaneità e si definisce il proprio valore di sé. L’area rachidea riflessa arriva



³¹ al termine della vita il Ling lascia il corpo e gli aspetti tenuti insieme (Po, Hun, Zhi, Yi) si separano nelle loro forme essenziali: Ling Po, Ling Hun, Ling Shen attraverso le 3 bocce (3 fori dell’ideogramma): ano (Po), Bocca (Hun), Corona (Piccolo Shen)

dalla 1^a vertebra toracica circa fino alla 10^a. Gli eventi registrati attorno alla 9^a-10^a settimana si rivivranno emotivamente verso i 54 anni.

In questo periodo, dal punto di vista energetico, si forma la coscienza, mediante il radicamento dello Yi: Cuore e Reni si uniscono attraverso la Milza. Il curriculum contenuto nel Cuore viene consapevolmente accettato dalla Milza che nei Reni trova la volontà di compiere. Lo Yi coscienza rappresenta vari aspetti: riconoscere che vi è qualcosa oltre al corpo, consapevolezza di come sto vivendo la vita, capacità di ponderare gioia e sopportazione, capacità di mantenere la comunicazione tra Cuore e Reni (Shao-Yin). In seguito alla presa di coscienza, a livello embrionale si inizia a definire il Piccolo Shen: colui che rappresenterà il direttore d'orchestra dei movimenti energetici nella vita. Stabilisco qui cosa ho e cosa voglio conquistare nella vita che andrò a vivere. Acqua, fuoco, terra e metallo sono gli elementi alla base di questo processo.

- *Movimento*: tra la 18^a e la 22^a s.d.g. avviene il primo passaggio di consapevolezza dallo stato di introversione verso l'ambiente esterno. Scatta la coscienza del "fuori da sé" che si rifletterà anche nella vita verso i 36 anni. È il periodo in cui si mettono le basi per eventuali nevrosi e paranoie. Il punto sulla colonna corrisponde ancora alla 8^a-10^a v.toracica.

L'ultimo aspetto del Ling in ordine cronologico che discende nel feto è lo Hun (Legno) che conferisce l'abilità di collegare passato, presente e futuro, radicando la memoria nel sangue immagazzinato nel Fegato; la facoltà di lasciar andare ciò che non serve più per l'evoluzione personale; e lo scorrimento del Qi e del sangue. Lo Hun rappresenta anche la parte di noi che tende a voler ricongiungersi con l'infinito, è lo spirito che durante i sogni o le visioni compie viaggi astrali che trascendono il tempo e spazio, proprio in quanto spirito onnisciente di passato, presente e futuro. Il Po invece dona la capacità di stare nel qui ed ora, di percepire la totalità del presente. L'abilità di percepire l'insieme senza perdere il focus è dato dallo Yi di milza.

- *Pre-nascita*: dalla 22^a alla 33^a s.d.g. l'individuo è consapevole della sua capacità di azione e di entrare in relazione ed include tutte le vertebre a scendere dalla 10^a toracica alla base coccigea. Ciò che il feto registra verso la 29^a s.d.g. si rifletterà nelle sue relazioni da 18enne, mentre i rapporti con i compagni e la maestra di 3^a-4^a elementare (9 anni) porteranno in sé la memoria della 33^a s.d.g. circa. Anche tutto il funzionamento metabolico sarà riconducibile a questo periodo.
- *Nascita*: si determina la motivazione (cingolo anteriore SNC, corteccia orbitofrontale). Il senso di libertà e di autonomia nel mondo, di coraggio, di fiducia, di sicurezza nella vita saranno visibili in rapporto a questo attimo ed alle circostanze in cui si svolge. La capacità espansiva, la socievolezza saranno proporzionati alla serenità con cui si è nati. Depressione, collera,

iperattività o procrastinazione , e/o mancanza di senso della realtà sono sintomi di una venuta al mondo vissuta con connotati traumatici. Il punto riflesso della colonna vertebrale è il coccige.

- Nella tradizione taoista, il momento della nascita è un momento di “rimozione” del percorso compiuto per incarnarsi che energicamente si manifesta con la discesa della “pillola fangosa” Ni Guan dal cervello all’ombelico e da lì ai Reni. Questa rimozione rappresenta la disponibilità definitiva di venire al mondo e di compiere le ultime due tappe del cammino intra-uterino: il rovesciamento (del feto e della circolazione sanguigna) e la separazione. La separazione è a sua volta osservabile in tre punti:

1. prima del parto, nel cuore del feto la circolazione arteriosa e venosa è mista. Con la chiusura del dotto di Botallo, il cuore si separa in destro e sinistro e nel destro scorrerà sangue Yin (venoso), mentre nel sinistro scorrerà sangue Yang (arterioso)

2. viene abbandonato il senso di totale unità nell’Acqua uterina per incontrare l’Aria. Ogni respiro sarà una conferma di questa decisione

3. viene tagliato il cordone ombelicale (attraversato dall’ultimo Jing, dunque in grado di definire la costituzione fisica/energetica più o meno debole del nascituro in relazione al momento in cui viene fatto il taglio). L’ombelico rimarrà per tutta la vita il simbolo fisico più evidente della nostra separazione e della nostra appartenenza al Tutto.

2.2 ALLA NASCITA

Riprendendo il concetto di risonanza ed entanglement trattato nel capitolo precedente, circa la comunicazione, va qui introdotto il concetto di sincronicità circa la manifestazione, spiegato da Jung come relazionalità acausale tra due eventi che hanno lo stesso contenuto archetipale e si manifestano nello stesso istante. In tale ottica Jung restituisce il corretto valore all’astrologia: rilegata per secoli a pratica divinatoria predittiva riservata a pochi oracoli, diviene strumento di indagine ed auto-indagine, purché si (re)impari ad applicare la modalità di pensiero analogico (insita in ogni essere umano³²). Pertanto, osservare una configurazione planetaria presente al momento della nascita, equivale ad osservarne gli aspetti sincronici, poiché si è scelto quel preciso istante e quel preciso luogo per venire al mondo, tenendo conto degli archetipi necessari alla propria coscienza affinché la ghianda contenga tutte le potenzialità necessarie per divenire quercia. Laddove la struttura del DNA rappresenta l’impronta biologica secondo la quale la materia si organizza, la carta natale rappresenta l’impronta astrale secondo la quale si organizza la mente. Osservando le proprietà sia della materia che dell’immaterialità occorre mantenere la visione in uno stato di dinamicità: è possibile comprendere solo considerando che un fotogramma non può descrivere

³² vedi CAP 2.3 DOPO LA NASCITA

l'intera esistenza, ma può localizzare quegli elementi che in proiezione frattale caratterizzano il movimento. La metafora che meglio si addice è quella del caleidoscopio, in cui pochi frammenti invariabili generano infinite variabili geometriche grazie ad un gioco di movimenti riflessi. Noi possiamo fermarci ad osservare i singoli frammenti e registrarne le caratteristiche, oppure possiamo fare questo aggiungendoci anche l'osservazione del "ruzzolamento" che compie ogni frammento e della relazione che instaura con gli altri frammenti. Alla base della dinamica, a dare ritmo e direzione resta sempre la Forza Vitale che non si può che osservare in maniera indiretta.

➔ Sole e Luna

Consideriamo anzitutto la posizione del Sole al momento della nascita, che dal punto di vista astrologico, ossia geocentrico, essendo in comunicazione vibrazionale con la Terra, ad essa trasmette l'archetipo presente "alle sue spalle" in quel preciso periodo dell'anno. Gli archetipi sono rappresentati dalle 12 costellazioni, o segni che compongono la ruota zodiacale, e ad ogni segno vengono associati uno o più miti che ne esplicano lo scenario allegorico. Nascere con il Sole in un determinato segno non è riducibile al semplice elencare pregi e difetti dello scenario sul suo sfondo; indica invece quale parte del disegno *divino* si è venuti a compiere. Potremmo dire che il Sole è la firma del daimon sul contratto con l'individuo prima della nascita. Osservando il glifo del Sole ☉ costituito da un cerchio, simbolo di completezza ed infinito³³, al cui centro vi è un punto che rappresenta l'individualità, se ne conferma l'emblema di sigillo. Il Sole astronomico è la causa della vita sulla Terra, è la luce elettrica che feconda il magnetismo terraqueo. È il padre collettivo, ed astrologicamente rispecchia il rapporto con il padre biologico. Ricordiamo che l'individuo viene "alla luce" dopo una vita intrauterina sviluppatasi nell'oscurità del grembo materno, durante la quale comunque la coscienza era presente e la psiche affinava peculiari capacità ricettive: non doveva vedere nulla, ma solo assecondare i propri mutamenti corporei, recepire le emozioni proprie e dell'ambiente nel quale si nutriva e si cullava, ascoltare, *sentire, fare anima*. Parliamo dunque di Luna, il cui glifo ☾, che rappresenta l'astro nella fase di primo quarto crescente, ne evidenzia l'aspetto mutevole e con l'apertura a sinistra ne esplica la funzione di interiorizzazione del passato e di rapporto con il femminile, in primis la madre. La posizione della Luna riflette la luce solare, come avviene anche astronomicamente, nel senso che la sua posizione nel tema natale è sempre da mettere in relazione all'archetipo solare. Ciò non significa che il segno in cui si trova non le conferisca contenuti archetipali da trasmettere. Al contrario, la Luna è in termini psichici, quanto di più vicino ci sia a noi: musa dei poeti, maestra degli agricoltori, artista delle maree e dei nostri liquidi corporei. Ma il suo lessico è fatto di *sensazioni*. E le sensazioni sono intime constatazioni

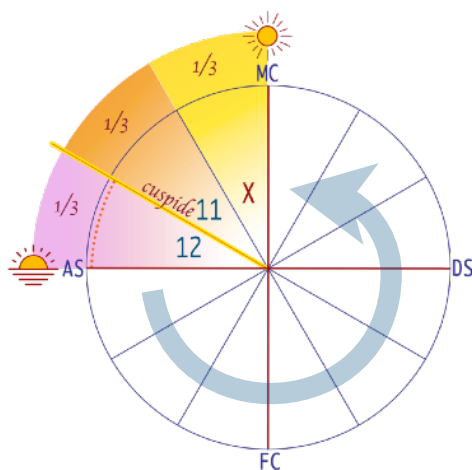
³³ vedi uroboro, enso giapponese, gastrula...

propioceptive: coniugandole al verbo solare, salgono alla coscienza e divengono *emozioni*. Il passaggio dal grembo lunare cancerino (4^a casa) al cuore solare (5^a casa) leonino svolge proprio questa funzione.

Sole e Luna, cuore e pancia, padre e madre, maschile e femminile, fuoco ed acqua, spirito ed anima... la sintesi conduce sempre alla creazione, pertanto alla facoltà psichica creativa dell'individuo.

➔ Dall'Alba allo Zenit

Nel preciso orario di nascita dell'individuo, alle precise coordinate geografiche del luogo di nascita, il Sole può trovarsi allo *zenit* celeste (perpendicolare all'orizzonte - mezzogiorno), o al punto diametralmente opposto, *nadir*; potrebbe albeggiare o tramontare o altre variabili. E quello specifico spazio-tempo in cui inalerà il primo respiro sarà la sua "alba personale" e determinerà la *domificazione*



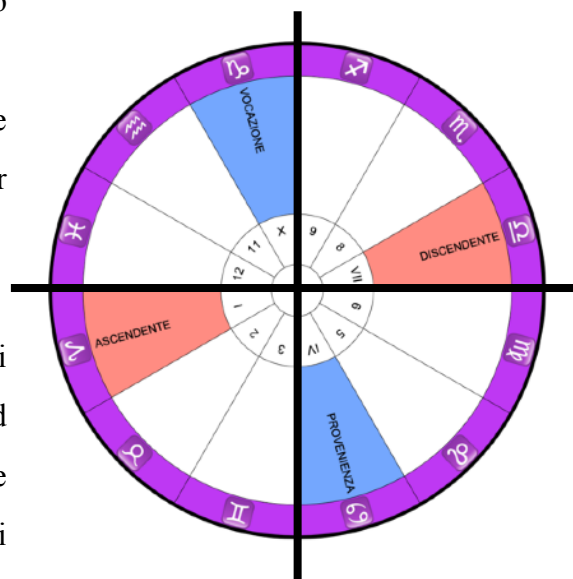
nel tema natale, dunque verrà stabilito il suo *ascendente*: il contenuto archetipale di quella che sarà la sua personalità, una sorta di abito caratteriale (e conseguentemente anche fisico) modellato sulla struttura psico-animica. I 12 spicchi venutisi a creare, detti case, ricalcano i significati archetipali dei segni che si specchiano sulla Terra, in modalità umana. La ruota presenta ora un sopra che simboleggia il passaggio della luce solare nella volta celeste ed un sotto, riflesso simmetrico che rappresenta le fasi notturne. Consco sopra ed inconscio sotto.

L'andamento delle case (dinamica umana), similmente ai relé del tronco encefalico³⁴ segue un percorso anti-orario, dunque inverso al cammino del Sole, perché l'assimilazione dei *bocconi celesti* parte sempre dall'inconscio, il viaggio dell'eroe richiede la caduta nel *sottomondo*, la luce divina precipita nella materia oscura perché il ciclo si compia. Il confine di delineamento tra sotto e sopra costituisce l'asse cardinale della relazione, dalla 1^a alla 7^a casa, cosignificanti di Ariete e Bilancia. Quali che siano i segni dai quali queste case ricevono frequenze celesti, verranno manifestati sulla Terra con le modalità più o meno interiorizzate ed armonizzate del pioniere di fuoco e la pacificatrice d'aria. Le dinamiche planetarie osservabili a ridosso di quest'asse mostrano la modalità che ci si è prefissati per apprendere assertività ed empatia. Mitologicamente si tratta della caduta dell'anima femminile (Elle e Frisso) nell'oceano dell'inconscio, accecati del desiderio di conquista spietato (Giasone e Medea) e di una risalita dagli inferi, con il sapere tra le mani (Psiche ed il cofanetto di Core) ed il rischio di *cadere innamorati* invece di conoscere l'Amore (Eros). Quando invece Psiche e

³⁴ PARTE PRIMA, CAP 3.1 LEGGI BIOLOGICHE DELLA NUOVA MEDICINA → Conflitto del tronco cerebrale

Amore si uniscono nasce la volontà del Cuore e si può procedere nella comprensione dell'Intimità (8^a)

L'asse della relazione incrocia l'asse cardinale di individuazione che delinea le tappe da integrare per arrivare dalla realizzazione dell'io individuale a quella dell'io collettivo, dall'utero profondo della 4^a casa alla cima del monte della 10^a, cosignificanti di Cancro e Capricorno, Dalle sensazioni viscerali ed oniriche alla lucidità mentale in grado di discernere cosa è essenziale e cosa non lo è più; dalla famiglia di origine alla società come macro-famiglia di



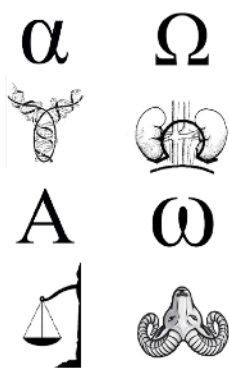
realizzazione del Sé. In 10^a casa si può udire la voce sensata del daimon, purché si sia stati sufficientemente cor-aggiosi da *stare* in ascolto di quei moti interiori apparentemente privi di senso, grossolani, densi, li si abbia portati nel gioco dei ruoli della vita (5^a casa), si abbia trovato loro una funzione pratica nella propria quotidianità (6^a casa), li si abbia messi a disposizione nel terreno di relazione con l'altro (7^a casa), li si abbia alchemizzati, mescolati insieme (8^a casa), e portati al punto di fusione con il fuoco spirituale (9^a casa) affinché la loro nuova struttura volatile divenga assimilabile nella coscienza collettiva (10^a, 11^a, 12^a casa). La difficoltà a *stare*, credo derivi da una sorta di innato rifiuto, talvolta disgusto, per la provenienza di questi moti dalla nostra parte più umana. L'intuizione divina con cui l'eroe in noi intraprende il viaggio, certo di apportare contributi ricchi, magici ed evolutivi (vello d'oro³⁵) alla collettività del proprio tempo (Giasone è il diletto di Era, figlia di Crono) incontra le proprie perversioni umane: dall'edonismo fagocitante (2^a casa - tricheco di Alice) al chiacchiericcio fine a se stesso (3^a casa - gemelli litigiosi di Alice); e va smorzandosi quando si rende conto che il suo potere magico genera putrefazione (i cadaveri nel

cimitero di Circe alla stregua del *potere magico dei visceri* di tramutare il bolo in chimo, poi in chilo, poi in feci. Il fondo cielo è a cavallo tra fase orale e fase anale).

L'individuo al centro tra alfa e omega: due facce del medesimo archetipo

Se l'ariete è l'alfa, la bilancia è l'omega. Dove inizia il "tu" finisce l'"io".

Ma è anche vero il contrario: senza "tu" non saprò mai chi sono io. Ho fatto questo gioco grafico di osservazione dei glifi ed ho notato come il principio di complementarità si mostra anche simbolicamente: l'Ariete, disegnato



³⁵ Si tratta del manto dorato di Crisomallo, un ariete alato capace di volare che Ermes donò a Nefele. Il suo potere magico è quello di curare ogni ferita.

come un alfa minuscolo che ricorda la testa dell'animale, la molecola del DNA e degli anticorpi, ma anche il germoglio del fiore Walnut, il quale consente all'eroe il *coraggio* di restare fedele a sé stesso, una volta diventato grande, quindi maiuscolo, assume la forma di un piatto della bilancia ma anche della conformazione floreale di Vervain, l'ipercinetico convinto di andare fino in fondo (Marte, governatore di Ariete vibra nei muscoli); la Bilancia, con glifo in maiuscolo, ricalca l'anatomia dei reni di cui è protettrice, in quanto simbolo di equilibrio, ma quando Omega diventa minuscolo (fare un passo indietro per accogliere l'altro), il glifo ricorda la testa dell'Ariete, ma anche tutte le coppie di organi che rappresentano l'equilibrio, inclusi i piedi. Teleologicamente, questo significa che ciascun segno contiene nel suo inconscio (rimosso) il suo archetipo opposto, ed a livello psichico l'individuo non può identificarsi totalmente né con uno né con l'altro (Alice di fronte alla porta con due campanelli³⁶), ma lungo il cammino dovrà imparare a passare nel mezzo. Dico *passare* e non *stare* perché la vera missione è quella di imparare ad uscire dalla carta del destino. Questo in medicina cinese è definito come lo Shen che lascia il sangue ed il cuore si svuota (Wu Xin): se avviene in modo patologico si hanno disturbi della personalità, e l'io si smarrisce, mentre se avviene in modo evolutivo, compiendo un cammino spiraliforme, consolidando l'io, si impara a disidentificarsi, si apprende il "non attaccamento". Citando Bottalo³⁷: "*...la differenza tra un santo e un pazzo, a volte, da fuori, è veramente minima ed è per questo che così spesso nella storia alcuni pazzi sono stati presi per santi e alcuni santi per pazzi.*"



L'individuazione del proprio destino

Vale lo stesso concetto, quando parliamo di orientamento lungo il cammino. Non solo devo capire chi sono e poi disidentificarmi dall'immagine appresa, ma devo anche comprendere come stare al mondo e poi dissolvere la mia funzione nella collettività. Quale messaggio evolutivo sono venuta/o a portare ai miei genitori e dunque al mondo? La mia carriera ed il mio senso di prosperità combaciano³⁸? Sono stata/o in grado di lasciar andare gli orpelli non necessari alla mia realizzazione in questa vita? Ho imparato a svuotare il cuore, cioè a lasciare che rispecchi la realtà delle emozioni che lo attraversano senza attaccarsi a nessuna di esse? Ho individuato la mia

³⁶ vedi CAP 1.3 CAMMINO NEL BUIO

³⁷ "Il cammino dell'anima" - Franco Bottalo - Xenia Ed.

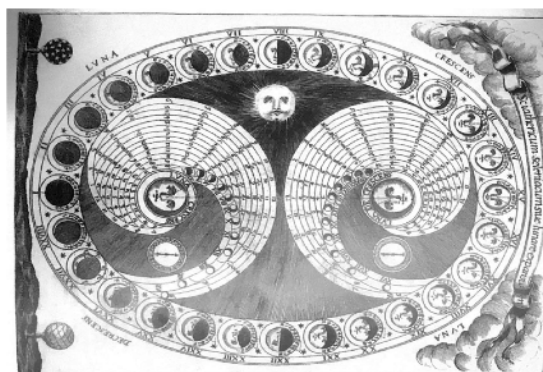
³⁸ vedi CAP 5.3 RITORNO A CASA

struttura essenziale? L'archetipo della 10ª casa trova analogia nel livello energetico Shao-Yin³⁹, dove le oscillazioni umorali diventano problemi fisici veri e propri. Questa casa implica coraggio, ma non il coraggio intuitivo dell'ariete, un coraggio pensato⁴⁰, calibrato sulla prudenza, e spoglio di egocentrismi. Non dimentico da dove arrivo (la famiglia in 4ª casa), ma nemmeno ostento la conquista della posizione sociale raggiunta con più o meno fatica (anche in 10ª casa Marte muscolare ha una funzione gradita). Nel gioco delle analogie grafiche, ho dedotto che il glifo del Cancro ricorda la lettera greca Theta che si pronuncia posizionando la lingua tra i denti, giusto a rammentarne la qualità



fortemente orale. In fisica ed in topografia, il simbolo theta viene impiegato per indicare le esatte coordinate polari rispetto ad un asse, quindi la collocazione nell'inconscio del Cancro, manifestamente dispersivo, della capacità capricornina di orientamento verso la meta. Il glifo del capricorno, che può variare da grafico a grafico (non a caso, vista la fissità di questo segno), ricalca la lettera Zeta, che in

variante maiuscola abbraccia il movimento rotatorio fetale del cancro. In biologia, Zeta è una catena peptidica che costituisce parte dell'emoglobina nelle prime settimane di vita dell'embrione, quando i globuli rossi sono ancora nucleati, quindi emerge l'attaccamento inconscio alla genealogia personale (non trascuriamo di dire che la capra montana simbolo di questa casa fa riferimento ad Amaltea, la capra che ha fatto da madre nutrice di Zeus quando Rea lo ha nascosto a Crono perché non lo divorasse). I riferimenti al divino ed alla purezza sono molteplici nel significato teosofico della Zeta. Associata al decimo cielo, l'Empiero della Divina Commedia, dove la pura luce è sinonimo di mente di Dio, porta in sé il messaggio di quanto la distanza fisica sia un dato irrilevante: cioè non conta quanto lontano andiamo da casa per trovare la nostra vera essenza. Conta invece che diamo il giusto valore al tempo che passiamo su questa Terra (Saturno governatore). In tale dicotomia si spiega la mancata necessità di essere ambizioni. Occorre darsi da fare ma rilassarsi! Inseguire i propri sogni ma essere lucidi. Pescare in profondità i propri umani sentimenti ed ascenderli



Athanasius Kircher, *Ars magna lucid*, Amsterdam 1671

Tavola per calcolare il momento in cui la Luna sorge e tramonta ogni giorno, nonché la fase del ciclo in cui si trova.

³⁹ vedi CAP 5.1 RISONANZE UNIVERSALI

⁴⁰ vedi schema struttura della psiche secondo Jung pag.58

con concretezza a perfezione spirituale. Che ci vuole?! A quanto pare, tutti siamo in possesso di tutti gli strumenti necessari a compiere quest'opera. Bisogna solo stabilire se se ne ha la volontà. E questo si ha avuto modo di sperimentarlo tra la 7^a casa e l'8^a casa. Se non si impara a vivere la relazione con assertività ed empatia, non si è mai realmente usciti dall'ombra dell'inconsapevolezza. Comunque la vita offre numerose opportunità e la ruota ha la peculiarità di ruotare...

➔ Acqua e Fuoco

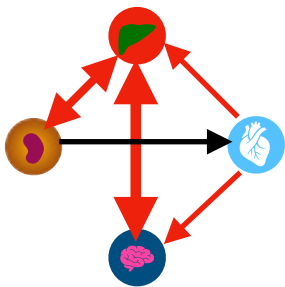
La spiegazione cosmogonica mediante mescolanza degli elementi presenti in natura risale alla notte dei tempi ed ogni antica cultura ha tramandato il sapere alchemico affinché l'uomo imparasse a curarsi con la Terra, l'Aria, il Fuoco e l'Acqua perché di questi è a sua volta costituito il suo corpo e la sua mente. Accennando, nell'introduzione alla visione di Ippocrate circa la mania e la depressione come oscillazioni da bile nera a bile gialla, va contestualizzata la teoria degli umori nel ciclo degli elementi. In occidente si parla dei quattro elementi sopracitati così associati⁴¹:

	FUOCO	TERRA	ARIA	ACQUA
Qualità	Caldo e secco	Secco e freddo	Calda e umida	Umida e fredda
Energia	Luce e calore	Concentrazione	Comunicazione	Movimento
	Maschile	Femminile	Maschile	Femminile
Temperamento	Collerico	Nervoso	Sanguigno	Linfatico
Organo e umore	FEGATO-B.GIALLA	MILZA-B.NERA	CUORE-SANGUE	TESTA-FLEGMA
Sistema	Muscolare	SNC cognitivo	Respiratorio Emopoiesi Sessuale	SNA Digerente Sonno
Costituzione	Retratto-tonico	Retratto-atonico	Dilatato-tonico	Dilatato-atonico
Facoltà	Creatività Guarigione	Anti-materia Pro-spirito	Relazione	Extra-sensoriale
Stagione	Estate	Inverno	Primavera	Autunno
Zodiaco	Ariete Leone Sagittario	Toro Vergine Capricorno	Gemelli Bilancia Acquario	Cancro Scorpione Pesci

Anche in questo caso va mantenuta una visione dinamica, perché ad esempio, il temperamento collerico rappresenta un sanguigno retratto, così come il nervoso rappresenta un collerico raffreddato, ed il linfatico è un sanguigno raffreddato. I fattori ambiente e tempo sono in perenne interazione con l'organismo, perciò avere la pretesa di incasellare di primo acchito una qualunque problematica umana è fuorviante. Soprattutto se si considera che l'analogia tra gli elementi della

⁴¹ La costituzione secondo le leggi di organizzazione della materia esposte nel CAP 3.2

natura e gli altri campi vibrazionali può essere osservata diversamente, in base agli occhi della cultura a cui si vuole fare riferimento. Ma non è una questione di dottrina, quanto piuttosto di possibile applicazione pratica. In realtà tutte le medicine sono partite da una sola, nata dall'amore per la vita, ma in ogni luogo del pianeta, conformemente alle evoluzioni socio-politiche, ha subito sviluppi differenti, tramutandosi in alcuni casi in amore per la malattia. Ritornando alla sintomatologia della sindrome bipolare, ed al suo intensificarsi nei cambi stagionali, soprattutto in primavera ed in autunno si può pensare ad un supporto pratico nella transizione. L'eccesso di pensiero (SNC) della milza (bile nera) ha bisogno di ritrovare il coraggio di agire del fegato (bile gialla), mentre la carenza di sonno, di riposo, di digestione (acqua-flegma-SNA) chiama il bisogno di sangue, di respirazione (aria), di comunicazione, per riattivare l'energia di movimento. Porto dunque molta attenzione sull'asse Fuoco-Acqua. Anche in altri modelli osservativi, sono questi due gli elementi sollecitati dalla psicosi, in quanto massima espressione di maschile e femminile, di Sole e Luna, di euforia e depressione.



ALCHIMIA OCCIDENTALE

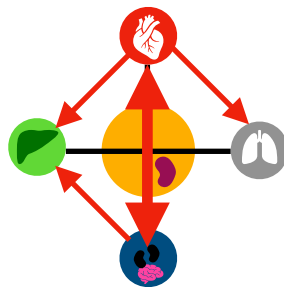
Il fuoco si raffredda ed il bilioso diventa nervoso: il coraggio di fegato diventa pensiero di milza.

L'aria (primavera) si comprime e diventa fuoco: il sanguigno diventa bilioso ed invade l'acqua (perde il sonno e la digestione). L'estate invade l'autunno (eccesso di umidità).

La comunicazione (trattenuta) diventa calda, il caldo eccessivo ferma il movimento e si blocca nel freddo invernale che invade la primavera. Il pensiero sovraccarica il sangue.

→ Oscillazioni archetipali

Anche nel Tema Natale, le dinamiche dei pianeti nei segni o nelle case di acqua ci indicano il rapporto che abbiamo con le nostre emozioni, e nel fuoco vediamo la nostra capacità di portare luce.

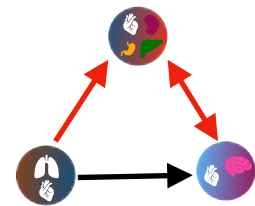


MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

*Il fuoco (Shen) è tenuto sotto controllo dall'acqua (Kong), il fuoco si carica di troppe emozioni che non potendo più gestire sfoga sul metallo (autunno) fondendolo e sul legno (primavera) bruciandolo.
Zong Qi e Hun sono lesi. Si perde il sonno.*

Il fuoco invade anche l'acqua (Zhi), passando per la terra (Yi), e la terra, che si occupa delle transizioni di stagione è appesantita dal botta/risposta acqua-fuoco.

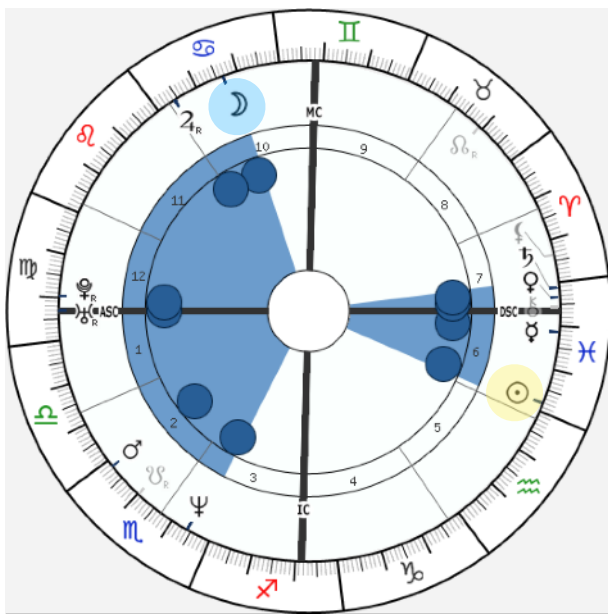
L'acqua, riscaldata dal fuoco appassisce il legno ed i reni perdono forza di volontà ed aumenta la paura.



AYURVEDA

Il fuoco e l'acqua di Pitta sono attaccati da acqua e terra di Kapha che ne rallentano o ne impediscono la capacità metabolica. Cuore (Sahaka), fegato, milza, stomaco (Rsanjaka) ed intestino (Pachaka) non adempiono alla digestione, alla buona formazione del sangue ed al mantenimento dell'equilibrio psichico.

Aria ed etere di Vata cercano di soccorrere Pitta portando spazio e movimento, ma se il Prana (respirazione, cibo, cuore, mente) è intaccato da Kapha, ne viene lesa.



Kurt Donald Cobain
1967-1994
Cantautore bipolare
Suicidio con arma da fuoco

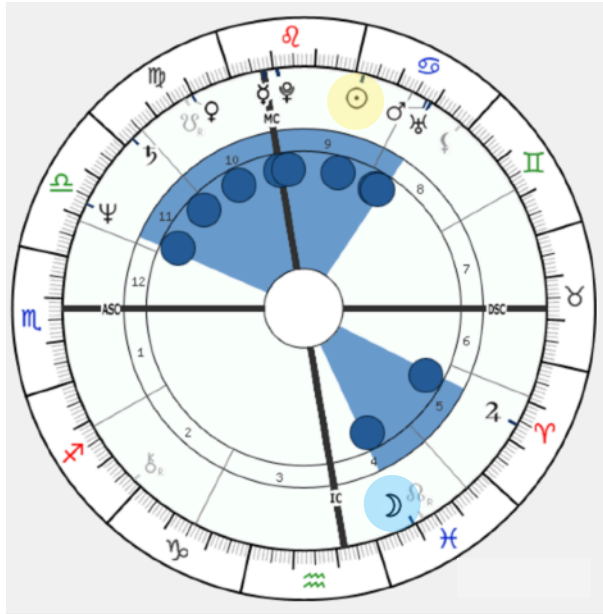
1. Modello planetario altalena tra emisferi individuazione
2. Sole in Pesci
3. Luna in Cancro
4. Asse relazione Vergine-Pesci
5. Asse individuazione Sagittario-Gemelli

L'oscillazione di energia solare e lunare che va dal primo all'ultimo segno di acqua, da un senso di sensibilità cosmica (pesci) sotto la soglia della coscienza all'affettività tenera (cancro) delle relazioni familiari ha come asse di gravità la linea che intercorre tra provenienza animica e vocazione spirituale. La sua grande attenzione alla dignità del femminile ed al valore della famiglia traspare qui.

Facciamo riferimento alla vita di un artista che ha deciso di porre fine ai suoi giorni quando si è reso conto di non essere più in grado di sentire emozioni mentre si esibiva sul palco. Eppure dichiarava che il suo cruccio esistenziale era quello di sentire troppo, di avere un universo emotivo interiore troppo grande per questo mondo. Sia che l'altalena si trovasse nel gruppo di pianeti alleati con il Sole nettuniano (pesci-tendenza a fuggire dalla realtà) in 6ª casa (quotidianità), sia che ondeggiasse nell'emisfero illuminato dalla luce languida della Luna trasognante in 10ª casa (carriera di cantante), non riusciva a stabilire quale di fatto fosse la sua funzione nella collettività.

Questo aspetto è ulteriormente sottolineato dall'asse della relazione, dove l'ascendente Vergine che "dovrebbe" rendere la personalità metodica e sistematica è turbata ed invasa dalla ribellione di Urano e dalla brutalità oppressiva di Plutone; tanto che lamentava la mancanza di "normalità" nella sua famiglia di origine. Dall'inconscio di questa Vergine un po' instabile emerge la grande creatività ma anche la grande confusione narcotica pescina.

Il medio cielo in Gemelli ha comunque rappresentato la sua grande propensione per l'orazione. Quello che aveva letteralmente bisogno di comunicare al mondo lo ha fatto attraverso le canzoni.



Robin McLaurin Williams
1951-2014
Attore bipolare
Suicidio per asfissia

1. Modello planetario altalena tra emisferi relazione
2. Sole in Cancro
3. Luna in Pesci
4. Asse relazione Scorpione-Toro
5. Asse individuazione Acquario-Leone

Anche in questo caso Sole e Luna si alternano tra Cancro e Pesci, ma in direzione inversa: la solarità confidenziale del Cancro nell'emisfero superiore, in piena coscienza, penetra i flutti oceanici (Pesci) della Luna domificata al punto di massimo inconscio (4ª casa) facendosi confondere dal riflesso della sua stessa luce che la Luna rimanda e rischiando di identificarsi con il senso di disperazione che intercetta sul fondale. È abbastanza tipico nelle personalità dei comici avere una Luna, dunque un "sentire" molto profondo e talvolta spaventoso e quindi tentare di controbilanciare con l'invito alla risata collettiva, per avere un ritorno d'immagine gioioso (ad es. C. Chaplin - Luna in Scorpione, Jim Carrey - Luna in 8ª casa).

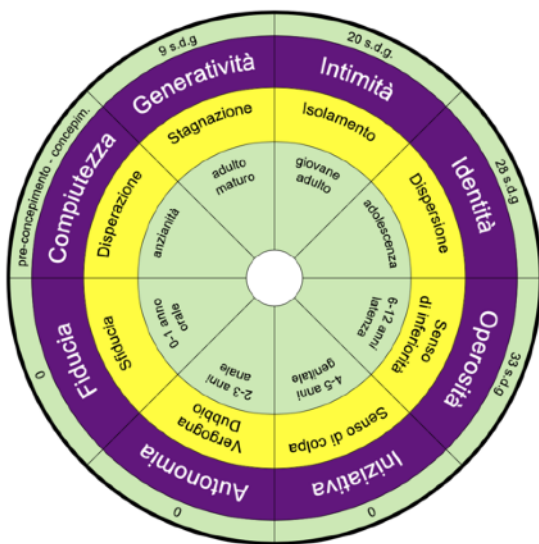
L'asse di individuazione non lascia spazio al dubbio circa la sua missione vocativa di attore, tanto che abbandonò la facoltà di scienze politiche (Acquario) per studiare teatro (Leone) ed appena iniziò ad esibirsi nelle stand-up comedies ebbe subito successo. Anche solo con una rapida occhiata ai ruoli interpretati nella sua carriera si percepisce la spinta interiore (nonché il richiamo collettivo, visto che è stato "scelto" da altri esseri umani per rappresentare specifici temi) a voler integrare aspetti di grande sofferenza e di catartica goliardia (Mercurio e Plutone congiunti in Leone) della natura umana.

L'ascendente Scorpione rafforza questa propensione ad esplorare i misteri delle contraddizioni esistenziali, anche perché nel suo inconscio taurino riconosce il valore inestimabile della vita, come conseguenza alla morte. La sua fuga finale dalla vita (Nettuno), togliendosi l'aria (Bilancia) non è che un ossimoro del suo cadere in amore per essa.

2.3 DOPO LA NASCITA

Nella teoria dello psicanalista Erik Erikson sviluppata verso la metà del secolo scorso, l'individuo procede nello sviluppo della propria identità durante tutta la sua esistenza (non solo in infanzia) definendola *arco di ciclo vitale*, passando man mano per otto stadi di cosiddetta *crisi psicosociale*. Queste fasi corrispondono approssimativamente a determinate età, ma chiaramente non possono essere osservate in maniera rigida: vanno contestualizzate nel momento storico, nella condizione umana psico-culturale e come già detto, vanno considerate le correlazioni con le fasi della vita intrauterina, nonché degli eventi fisici e psicoemotivi vissuti e registrati alla nascita. Nella prima metà del ciclo, si forma la preponderante peculiarità cognitiva, cioè la capacità individuale di applicare il pensiero logico-razionale ed il pensiero analogico nella risoluzione delle situazioni che la vita presenta. Si manifesta dunque il Sé originale attraverso le risposte creative, che sono rappresentate dall'abilità di integrazione delle due modalità, appartenenti sommariamente ai due

emisferi cerebrali. Ogni stadio evolutivo è rappresentato da un principio che va integrato, affinché la coscienza possa progredire e completarsi. Va da sé che ogni step non compiuto o frainteso o deviato, influenza anche tutti quelli a seguire. È proprio qui che ci possiamo rendere pienamente conto della rilevanza del fattore sociale, ambientale, collettivo che dir si voglia, nell'elevazione di ogni identità personale, e del perché la risposta al bisogno di un singolo essere umano modella l'intera specie.



1. Fase della Fiducia

Dalla nascita al primo anno di vita, il neonato sviluppa un senso di fiducia nei confronti dei propri genitori (o tutori), in base a quanto si sente accudito, amato, preso in carico. La qualità della fiducia interiorizzata si estenderà di conseguenza a tutti gli individui che incontrerà nella sua vita. Meno si sente amato e più sarà la sfiducia nel prossimo. Entro il primo anno di vita, dal punto di vista cognitivo, il bambino inizia a sviluppare la capacità di pensiero analogico, pertanto comincia a fare associazioni sensoriali: si aspetta che oggetti simili nel suo ambiente abbiano le medesime caratteristiche, ad esempio se una pallina suona, tutte le palline dovrebbero suonare.

2. Fase dell'autonomia

Dai 2 ai 3 anni, il bambino mette le radici della proprio autostima. Impegna tutte le sue energie per il raggiungimento delle abilità motorie. Siamo anche nella fase che Freud definisce *anale*, quando la

conquista della gestione degli sfinteri rappresenta un momento di “festa” che procura al bambino il senso di “maturità” perché la gestione del suo corpo non dipende più dagli adulti. Vale lo stesso per ogni conquista motoria come il camminare, il mangiare da solo e tutto ciò che lo rende indipendente. Quando però le sue conquiste o le sue fatiche a raggiungerle vengono sabotate dagli adulti attorno, anche magari con l’intenzione di proteggerlo, o per mancanza di pazienza, ciò che viene interiorizzato è il dubbio e la vergogna, e sarà con questi valori che si muoverà nella vita. Cognitivamente, è l’età in cui si forma la cosiddetta *mappa di relazione*, ossia la capacità di distinguere differenti piani della realtà che hanno significati di contenuto simili. Ad esempio, se si nasconde un oggetto nel modellino di un mobile in miniatura che rappresenta quello di una stanza reale, il bambino cercherà l’oggetto nel mobile reale.

3.Fase dell’iniziativa

Dai 4 ai 5 anni, speculari alle ultime settimane di vita intrauterina, si iniziano a definire obiettivi e capacità decisionali che comportano l’inizio di un’affermazione di sé. Si forma il carattere, le collisioni servono ad escludere ciò che non si è e l’identificazione con uno dei due genitori mette in dinamica con l’altro. In funzione del livello di maturità e consapevolezza dei genitori, qui il bambino interiorizza o la tranquillità di essere contenuto ma non franteso, oppure coltiva il senso di colpa. Cognitivamente vanno consolidandosi sia le mappature di proporzione che le mappature sistemiche: il bambino discerne l’intero dalla parte, comprende che una fetta di limone sta al limone come una fetta di pane sta alla pagnotta, e recepisce l’astrazione verbale, cioè inizia a comprendere la morale nelle favole. Possiamo dire che inizia proprio in questa fase la formazione del Super-Ego.

4.Fase dell’operosità

Dai 6 ai 12 anni, le abilità acquisite nel corso degli anni precedenti e nell’ambiente domestico, vengono applicate in contesti più sociali e dunque richiedono una gestione più vasta. Inizia il confronto con altri piccoli e grandi individui e sorge la necessità di sentirsi riconosciuti in mezzo ai molti, soprattutto se fino a questo momento il fisiologico egocentrismo infantile non è stato appagato. Vi è un’analogia con la fase intrauterina dei primi movimenti, in cui si prende consapevolezza dell’“altro da sé”. Come è stato vissuto quel primo sfarfallio nel ventre dalla madre? Con gioia? Con indifferenza? Ciò che ha recepito il feto si rifletterà sul suo senso di integrazione o di inferiorità rispetto all’ambiente sociale che si trova ad affrontare e questo definirà ulteriormente il suo carattere. Dal punto di vista cognitivo si stabilisce il pattern messo in atto nella risoluzione di problemi basati su analogie proporzionali. Il modo in cui si affronteranno tutti i problemi pratici e concettuali d’ora in poi viene fissato in relazione a questo periodo (con le dovute eccezioni).

5.Fase dell'identità

In adolescenza si inizia a definire il proprio orientamento ed il proprio ruolo all'interno della società. Ci avviciniamo allo zenit della ruota zodiacale, dove l'archetipo capricornino vuole liberarsi di tutti gli orpelli infantili, ma allo stesso tempo fatica a staccarsi, soprattutto se non ha dei nuovi modelli da emulare e se non ha un gruppo sociale (una cerchia di amici fedeli) nel quale venir fuori, rimettersi al mondo con la sua nuova personalità. La fatica a scegliere se restare o andare, causa un copioso dispendio di energia metabolica (iniziano dunque a somatizzarsi le nevrosi e le problematiche relazionali a livello gastrico) ed una dispersione dell'energia psichica. Non si è ne figli della propria famiglia e nemmeno figli della società. Anche l'orientamento e l'identità sessuale si definiscono e risentono delle conquiste o delle sconfitte ottenute in questa fase.

6.Fase dell'intimità

Sopraggiunge quando nasce il desiderio di fondere la propria esistenza con quella di un'altro essere umano. Vi è in questa fase una sorta di dualità, perché il desiderio di fusione si alterna al desiderio di isolamento, accompagnato dal timore di essere fagocitati da un'altra identità. Il periodo intrauterino corrispettivo è lo stesso in cui si radica la coscienza (Yi) ed il valore di sé, si formano i polmoni e si decide come si vuol vivere la propria leggenda. La relazione amorosa può rappresentare il terreno di sviluppo di questa fase, perché riconduce l'auto-attenzione al proprio cuore (Piccolo Shen nel Cuore); ma è chiaro che senza un'integra strutturazione pregressa è più probabile finire in rapporti di prevaricazione o sottomissione, oppure non riuscire affatto a mantenere stabile una relazione.

7.Fase della generatività

Si raggiunge in fase adulta, circa verso i 40 anni, corrispettivi delle prime settimane di gestazione quando cuore e sistema nervoso sono in piena e vitale formazione. È proprio questa l'esigenza percepita in fase generativa: si riafferma la voglia di vivere ed anche di portare avanti la specie, divenendo genitori o prendendosi cura di qualcun altro o dedicando la propria esistenza ad attività *ricreative* che arricchiscono la cultura di appartenenza. Diversamente si potrebbe incorrere in un eccesso di tutela di sé stessi (magari risalente ad un rischio di aborto) che porta ad uno stato di stagnazione e rigidità, ad uno stile di vita meccanico e sterile.

8.Fase della compiutezza

Fase ultima del ciclo vitale legata all'anzianità e rispecchiata nel periodo che va dal pre-concepimento al concepimento, quando il Ling si è radicato nei Reni dopo aver raccolto tutti i talenti e le coloriture cosmiche necessarie a compiere la leggenda personale. È quindi il momento in cui l'individuo fa i propri bilanci in questo senso, guarda alla sua vita come parte del processo

collettivo ed universale. Inizia ad aprirsi all'idea della morte e dell'accettazione indiscriminata e totale di sé stesso. Ma se tale processo non riesce a manifestarsi, si è sopraffatti dalla disperazione e si perpetra il conflitto con sé stessi. In età avanzata tale conflitto energeticamente difficile da sostenere può sfociare in neurodegenerazioni senili. Se fino a questo momento si è tenuto tutto sotto controllo, ora non è più attuabile, e possono insorgere sbalzi emotivi importanti, come sintomo della psiche che inizia a lasciare il corpo.

3.ATTORI IN SCENA

Durante la vita il corpo rappresenta il miglior strumento di espressione del Sé ed anche il più fedele servitore di fronte ai nostri desideri, nonché il più sincero specchio delle nostre abitudini psico-emotive e respiratorie. Sul corpo si forma la mappa delle nostre resistenze, dei nostri conflitti, delle nostre ombre, perché se ciò non voglio credere sia mio lo proietto fuori nelle relazioni, ciò che non voglio sentire lo congelo nella vibrazione della materia. Pertanto, è proprio a livello fisico che sono più visibili le nostre ombre, il nostro inconscio.

Con questi corpi ricchissimi di informazioni e di miracoli biologici attraversiamo le fasi della vita ed andiamo nel mondo ad intrecciare trame di storie di altre vite vissute da altri corpi. Mai ci avvicinammo per puro caso a certe conformazioni corporee e ne temiamo altre. Vi è sempre un principio di risonanza con i nostri bisogni rimossi. Quando incontriamo un nostro simile, nella microfrazione di un secondo abbiamo già deciso che ruolo interpreterà nella nostra trama interiore. E questo è un processo inevitabile. Ma non vuol dire che non si possa fare di più. Si può ricordare che l'Uomo non è il ruolo che interpreta e che lo stesso vale per noi stessi.

3.1 PHYSIQUE DU RÔLE

Il carattere che abbiamo visto iniziare a formarsi nel periodo in cui le risposte ambientali ci incoraggiavano a portare avanti le nostre iniziative, oppure ci procuravano senso di colpa; man mano ha consolidato determinati pattern comportamentali che sono divenuti quelle che conosciamo come le nostre abitudini. Riflettendo solo un poco, ci si accorge che la maggior parte delle nostre abitudini non tiene conto dei bisogni profondi, ma non per questo vanno stigmatizzate. Le abitudini sono programmi di risparmio energetico che abbiamo installato perché in un certo momento aveva senso farlo. A dirla tutta, la maggioranza di esse sono imitazioni delle abitudini di altri (genitori, fratelli, amici, personaggi pubblici); ma questo non le rende meno nobili. Il problema dell'abitudine sussiste quando fa da tappo emozionale e non si sa più come toglierlo. A questo punto, un bisogno profondo che avevamo vuole emergere ma noi lo ignoriamo e poi lo dimentichiamo. E lui si fissa nel corpo. Comunque la vita e lo spettacolo devono andare avanti, perciò noi ci muoviamo e ci

comportiamo come se quella piccola amnesia non importasse nulla. Il carattere del nostro personaggio nel mondo si temprava e più ignoriamo i nostri profondi bisogni fondamentali, più assumiamo specifiche peculiarità, che A.Lowen definisce corazze caratteriali, le quali ci rendono perfetti per quel ruolo nella pièce mondiale della follia.

Il bisogno di esistere negato da una madre rifiutante (a livello inconscio) ci fa scappare dalla realtà.

Il bisogno di avere bisogno negato da genitori abbandonici o molto severi ci rende dipendenti da altri.

Il bisogno di autonomia negato da richieste genitoriali non adeguate ai propri tempi di sviluppo ci porta alla necessità di annichilire i nostri sentimenti imparando a tradire noi stessi.

Il bisogno di ricevere affetto e cure negato da genitori trascuranti ci porta a credere cinicamente di poter contare solo su noi stessi ed a temere che il rapporto con gli altri ci possa umiliare o sopraffare.

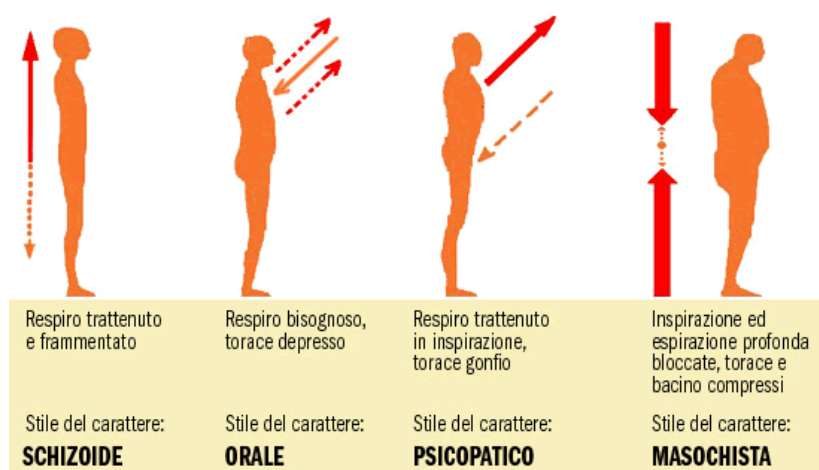
Il bisogno di imporsi negato da una madre iperprotettiva o invadente o impaziente ci porta a trattenere il boccone di troppo, il respiro, il *no* non riuscito ad uscire, l'umiliazione vissuta come piacere.

Il bisogno di amare sessualmente negato nella fase edipica da un genitore imbarazzato o geloso che ci ha frenato quando abbiamo voluto trasmettere tutta la nostra carica di amore ci porta a dividere nettamente le emozioni dalla sessualità e ci fa sentire in perenne competizione ed in lotta contro le ingiustizie.

I bisogni fondamentali se negati, possono generare ruoli molto convincenti, quali: ***schizoide, orale, simbiotico, psicopatico, narcisista, masochista, rigido***. Lo ***schizoide*** non sa più come accedere al proprio mondo interiore stipato di emozioni e finirà per vederle solo fuori di sé, in veste di pressioni o minacce ad un Io evanescente. Si troverà ad interpretare tutti i ruoli e neanche uno. Il soggetto con carattere ***orale***, non sa cosa farsene dei contenuti affettivi al suo interno, perciò cercherà indizi fuori con la speranza di tornare nel camerino "ad aggiustarsi", quindi imparerà ad essere seduttivo verso gli altri, in qualche maniera dipenderà da essi ed oscillerà da un estremo all'altro delle proprie emozioni non sapendo quali di quei contenuti gli possono servire a rendersi indipendente, a portare in scena il proprio personaggio. Il ***simbiotico***, similmente all'orale, instaurerà relazioni di dipendenza ed accondiscendenza, ma non da chiunque: da chi ha potere, o da chi ha carisma, dal regista o dal primo attore. Delegherà il potere e l'autorità di stabilire dall'esterno le funzioni ed il valore del suo mondo interno, perché secondo lui, di fatto, non ne ha. Il ***narcisista***, a sua volta ignaro di funzioni e valore della propria dimensione emotiva, adotterà strategie super raffinate di comportamento, affinché le relazioni gli forniscano e rappresentino esse stesse degli splendidi bauli che impiegherà per ingombrare la scena. Ma in quei bauli non saprà come deporre i propri reali contenuti affettivi. Il ***masochista*** sosterrà che il suo mondo interiore è troppo prezioso, troppo bello e intenso, troppo complesso per essere condiviso con gli altri, perciò si mostrerà remissivo, soffrirà costantemente di senso di inferiorità a livello conscio, mentre inconsciamente si sentirà al di sopra

di tutto. Otterrà sempre ruoli secondari insoddisfacenti ed il suo talento verrà sprecato. Lo **psicopatico** (in accezione bioenergetica) impegnerà la sua sana aggressività in maniera non sana, per imporsi sugli altri, perché come il masochista, conferendo un valore inestimabile alla sua dimensione emotiva intima, vorrà a tutti i costi che anche gli altri la riconoscano. Si agiterà sul palco concitatamente, esaspererà tutto il copione, mancando il senso della trama ed il ruolo degli altri in essa. Il **rigido** vivrà perpetuamente in auto-censura dei propri sentimenti, perché pur sapendovi accedere, pur conoscendo la funzione ed il valore dei contenuti emotivi di quel mondo interiore che tiene chiuso a chiave, la sua paura più profonda è che una volta aperta la porta, lui possa perdere totalmente e definitivamente il controllo e farsi fagocitare dalle emozioni proprie e degli altri. Non metterà mai piede sul palco senza avere mandato a memoria ogni parola del copione, ogni gesto dell'atto, ogni posizione delle luci, senza il costume ben aggiustato, ed il trucco impeccabile. Proviamo ora ad immaginare lo spettacolo! La sensazione che si prova si ben percepisce durante le serate di laboratorio di ricerca interiore; e se se ne ha il fegato, anche nella vita di tutti i giorni. Comunque, in tutti i casi sopraelencati, è nuovamente evidente come le emozioni non siano il problema, mentre lo è la loro mancata espressione, e la scarsa "educazione" a vederle, a comprenderne le funzioni ed il valore. Quando non si riesce più a riconoscere ed ascoltare il proprio bisogno, che magari ci è stato negato a 4-5 anni ed abbiamo portato avanti la convinzione che non poteva essere altrimenti, anche tutte le emozioni annesse a quel bisogno restano sepolte nel corpo. Ma, senza colpevolizzare nessuno, ognuno fa quello che sa fare, non meglio, ma abitualmente. Costruisce e conferma il personaggio da portare in scena per garantirsi il suo pezzo di pane quotidiano. Si arrabatta alla bell'e meglio per un posto nella società, ma si sente privo di un posto nel mondo, perché non ha portato fuori il *suo* mondo interiore, non ha incontrato il se stesso sotto la maschera. Eppure l'Essere Umano è ancora lì, in attesa di udienza, di comprensione, di accoglienza. Ma finché l'uomo in maschera si crede solo e separato o dipendente dagli altri, non libererà l'Umano. Non

comprometterà l'inestimabile valore della Vulnerabilità finché non stabilirà le condizioni adeguate a farlo. Per ciascuno dei ruoli faticosamente interpretati, si risconterà una serie di annesse reazioni organismiche⁴², la cui



⁴² Le informazioni sono riprese dalla dispensa ConSé di Mario Zanoletti - "Massaggio dell'Anima"

maggioranza coinvolge la capacità respiratoria e le parti corporee legate al piacere. Per non sentire il dolore, ci si nega categoricamente anche il piacere, vivendo nel paradosso dell'essere in costante sorda sofferenza e ci si auto-conduce più o meno velocemente verso la morte del corpo, sperando che tutto questo angosciante teatrino finisca presto.

Se è vero che secondo l'accezione clinica, da manuale, della psicosi bipolare, c'è una prevalente corrispondenza con il carattere orale di Lowen (ma anche con gli altri, in relazione al tipo 1, 2, ciclotimico...), così come è vero che la costituzione corporea del *picnico* (piccolo e massiccio) classificata da Ernst Kretschmer come appartenente al potenziale maniaco-depressivo; va anche considerato che la realtà pratica è sempre molto più vasta e complessa di come vorremmo dipingerla. Così, nella prospettiva ampia ed universale dello spettro bipolare collettivo come sindrome da negazione delle proprie naturali e basilari espressioni emotive, ci possiamo davvero trovare coinvolti tutti quanti.

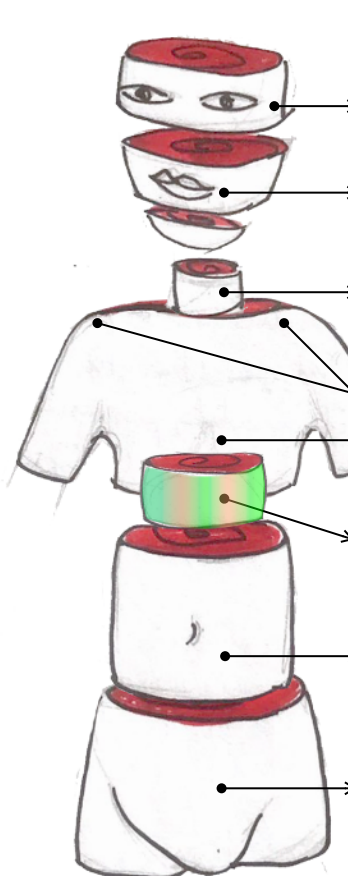
➔ *Paura della paura*

Per quanto adoriamo negarlo, ce ne andiamo in giro con un'unica emozione scritta sui volti: la paura. L'unica, per legge biologica, che non possiamo segregare in una dimensione a parte. E dunque, *per paura di mostrarci nella paura*, copriamo i volti con maschere di ogni sorta. Corriamo disperati, oppure ci trasciniamo come automi per il mondo, ciascuno con le proprie maschere: da fuggitivi quando vogliamo nascondere la paura di venire rifiutati, maschere da dipendenti quando temiamo di trovarci abbandonati, maschere da masochisti quando temiamo di venire umiliati, maschere da controllori compulsivi quando temiamo di essere traditi, maschere da rigidi quando non vogliamo andare incontro alle ingiustizie, e kit di maschere miste per i collezionisti di ferite psichiche miste. Giustificiamo la paralisi emozionale che ci infliggiamo autonomamente con il sogno illusorio di una salvezza posticcia, di un amore totalizzante che prima o poi arriverà, riconoscerà il buono, il cattivo, il bello e il brutto, il diavolo e l'angelo che c'è in noi e ci saprà amare come noi non abbiamo mai saputo fare. Ammetto...io mi sono trovata veramente molto spesso nella condizione di rendermi conto che in realtà è sempre stato questo che cercavo in tutti i tipi di relazioni che ho intessuto, persino con i miei figli. E provo nel contempo dispiacere e curiosità per me e per questo mio abbondante abito di carne indossato dall'anima, che sopporta le ingiurie, le intossicazioni, le privazioni, che nonostante tutto freme ancora di piacere a contatto con i tessuti, con le mani, con il sole, con l'aria. A volte mi sento barricata dentro una torre autoprodotta mediante l'assemblaggio certosino di tutte quelle maschere; isolata ma mai sola, perché qui dentro riverberano i pensieri di tutti gli spettri del passato. Ogni tanto mi avventuro fuori dalla torre, ma sempre con una certa dose di paura di cadere...nel sonno, nell'innamoramento, per terra. E capita

proprio questo. Continuo a cadere. Poi, rileggendo le parole di Lowen, rammento che per tornare a sentire, non è necessario infliggersi così tanto male: a volte basta fermarsi e respirare.

Dopodiché ci si dà da dare per rafforzare i confini laddove si tende a volare via con la mente, si impara a reggersi sulle proprie gambe laddove si teme di venire abbandonati, si stabiliscono degli obiettivi da raggiungere laddove si teme di venire umiliati, si coltiva la fiducia nelle capacità degli altri e non solo nelle proprie, si allenta la presa del perfezionismo cornico e si fa tutto il necessario affinché mente, cuore e genitali si riconnettano.

La volontà di portare a fondo questo compito mi condurrà necessariamente a confrontarmi con il corpo e con le ferite interiorizzate e trattenute. W.Reich ha stilato la teoria dei sette segmenti corporei che registrano i bisogni repressi. Anche qui, va ricordato che ognuno di noi è un essere complesso e non incasellabile, e che si può essere (spesso è così) sopravvissuti ad una moltitudine di bisogni negati, per cui la paura di rientrare in contatto con alcuni dolori si manifesterà “per gradi”, generalmente partendo dall’alto (testa) e scendono mano a mano fino alle pelvi. Il grado di sensibilità rispetto ad ogni tipo di ferita è innato ed è possibile esaminarlo nel tema natale, osservando la posizione dei pianeti associati ad ogni area fisica, oppure il livello di armonia dell’energia archetipale presente in ogni segno. Ogni tensione trattenuta costa una grande fatica all’intero sistema psico-corporeo, perciò anche quando non si sa da dove partire, si parte dalla stanchezza.



SEGMENTO	BISOGNO REpresso	SINTOMI	PIANETA E SEGNO		CORAZZA CARATTERE
OCULARE	Di esistere Di contatto	Occhi inespessivi Fronte e volto rigido	♁♁	♈	SCHIZOIDE
ORALE	Di chiedere Di mordere, succhiare, sputare	Mandibola serrata, blocco lingua, mento, faringe. Trattiene pianto, grido, risata Muro tra sé/altri	♁♁	♉	ORALE
COLLO	Di esprimere pensieri ed emozioni propri	Dolori cervicali, laringiti, problemi tiroidei, Riservato, inaccessibile.	♁♁	♊	ORALE MASOCHISTA
SPALLE	Di aprire il cuore	Dolori o slogature Eccesso di responsabilità	♁♁	♋	RIGIDO
TORACE	Di imporsi	Problemi respiratori Mani fredde/sudate Cinismo, ansia	♁♁	♌	MASOCHISTA
DIAFRAMMA	Di essere autonomo Di esprimere rabbia	Energia bloccata nel plesso solare, ansia, paura di perdere il controllo	♁♁	♍	MASOCHISTA PSICOPATICO
ADDOME	Di percepire i propri bisogni ed emozioni	Tensione muscoli addome e pelvi, stasi metabolica, paura della sensualità, irritabile, irrazionale	♁♁	♎	PSICOPATICO RIGIDO
PELVI	Di amare sessualmente	Dolori/blocco muscoli pelvici e gambe Lombalgia, sciatalgia, stitichezza, problemi urinari, sessuali, gonfiori, formicolii	♁♁	♏	RIGIDO

3.2 SOTTO LA MASCHERA

E allora per un attimo, smettiamo di interpretare il personaggio costruito a fatica. Solo per un attimo. Deponiamo gli artifici e guardiamoci in volto, perché come tutto il resto del corpo, anche il viso non mente, ma in particolar modo il viso *vuole* comunicare soprattutto quando stiamo bene⁴³.

Accingendosi nella lettura somatica, è indispensabile tenere conto del concetto di olografia e proiezione frattale del piccolo nel grande e viceversa, senza però mai perdere di vista il fattore variabile umano (e divino) che permette una lettura dell'individuo *in tendenza o in potenziale*.

L'organizzazione della materia corporale, includendo pelle, muscoli, ossa, mucose, sistema nervoso, endocrino, metabolico ecc. segue i dettami dell'organizzazione materiale in tutta la Natura. Osservare la forma equivale all'osservare l'organizzazione della materia; ed osservare quest'ultima equivale all'osservare i dettami dell'anima.

I principi fondamentali di organizzazione della materia sono i seguenti:

➔ Legge della dilatazione e della retrazione

La dilatazione corrisponde ad un istinto di espansione, mentre la contrazione ad un istinto di conservazione. Quando l'ambiente è ritenuto favorevole e rassicurante, l'organismo tende ad accrescere i suoi scambi, aumentando il suo volume. Quando l'ambiente è ritenuto sfavorevole o insicuro, l'organismo si ripiega, si protegge, riduce gli scambi ed il volume e concentra la sua forza all'interno. L'espansione prepondera nel bambino e la conservazione nell'anziano. Non occorre dirlo, ma la vita è costante equilibrio tra espansione e retrazione, e nessun individuo avrà solo caratteristiche espansive o solo retrattive. Ciò che invece si può osservare è il temperamento sottinteso nelle zone dilatate (forme rotonde, ossa larghe, viso aperto) che ci parleranno del livello di adattabilità, di flessibilità, di estroversione, di ottimismo del soggetto. Mentre nelle aree retratte (ossa sottili, viso chiuso, forme strette) per garantirne la sopravvivenza, possiamo osservare quali aspetti la persona ha bisogno di difendere, quale livello di pessimismo lo coinvolge, cosa lo rende ipersensibile. Un soggetto dal volto tendenzialmente dilatato si mostra socievole, ha bisogno di scambi e contatti, si cura dell'apparenza, ha scarsi freni inibitori, ama la concretezza e l'oggettività ed è piuttosto tradizionalista. Un soggetto dal volto prevalentemente retratto sfugge le relazioni, mette tutto in discussione ed ha punti di vista piuttosto soggettivi, il suo pensiero tende all'astrazione, si impone svariati limiti e manca di energia.

⁴³ PRIMA PARTE CAP 3. EMBRIOGENESI - teoria polivagale (p.33)

➔ Legge della tonicità

Il livello di tonicità o di atonia è legato al grado di funzioni vitali che determinano risposte attive o recettive agli stimoli ricevuti. Sia il grande viso che il piccolo ed il modellato indicano il grado di attività (tonico) e/o di recettività (atonia). Avremo dunque soggetti dilatati tonici, definiti anche stenici, sempre pronti ad agire ed a farsi coinvolgere. Oppure avremo i dilatati atonici, che tenderanno a delegare o a subire. Vi è un livello più profondo di atonia, detto astenico che appartiene a colui che si fa sempre da parte. Il retratto tonico ed il retratto atonico si differenziano per le capacità di tenere insieme il loro mondo emotivo rispettivamente in nome della sopravvivenza ed in nome della creatività.

➔ Legge dell'equilibrio

Si osservano le asimmetrie o disarmonie verticali e orizzontali, le proporzioni del profilo e la relazione tra grande e piccolo viso. Il grande viso, o quadro, costituito dalle ossa craniche rappresenta la parte più inconscia e più legata ai bisogni profondi ed al rapporto con i genitori. L'emiparte destra è patrilineare e l'emiparte sinistra è matrilineare. Il piccolo viso, costituito dagli organi di senso rappresenta la relazionalità e l'emotività (in connessione con le amigdale). Si osserva dunque il volto in tripartizione orizzontale, stabilendo quale aspetto tra *fare*, *amare* e *pensare* predomina e se è tonica quindi energica o scarica.

➔ Legge dell'integrazione

Rappresenta il processo costante che la coscienza mette in atto. Nel volto è leggibile osservando il profilo, nel quale si noterà la tendenza al controllo (di sé e degli altri) in relazione al grado di retrazione o proiezione della parte inferiore o superiore del viso. Un mento proeminente indicherà fisicità, azione immediata, istintiva; mentre una fronte protesa (non bombata come nei bambini) in avanti, come quella del profilo di Catherine Zeta Jones, sottolinea l'importanza di cui si investe la riflessività. Un profilo piatto appartiene a persone molto riservate; un profilo tondeggiante è segno di scioltezza, e calore; mentre i tratti scavati e definiti (tipo Benito Mussolini) indicano rigidità e tendenza ad imporsi.

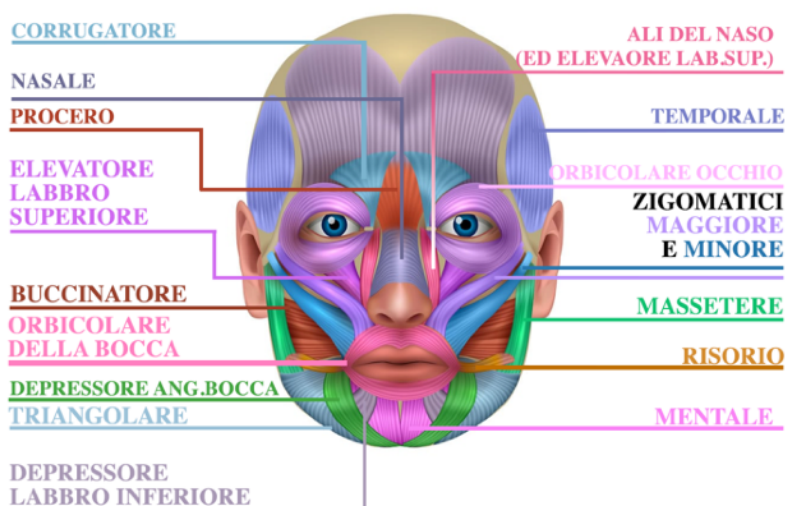
➔ Legge della mobilità

Ha a che vedere con l'espressività. Anche imparando ad essere formidabili attori, a mandare informazioni sottosoglia circa le nostre autentiche emozioni ci sono le "microespressioni" che bypassano istantaneamente la frontiera cognitiva con cui comunichiamo e vengono captate

dall'abilità paracognitiva⁴⁴. Il movimento muscolare nelle microespressioni è involontario, per cui originato dalle vie sinaptiche extrapiramidali; ma è anche il più frequente ed insieme alla prevalenza di espressioni volontarie condiziona il *modellato* del viso. In morfopsicologia, il modellato, insieme al *piccolo viso* indica il rapporto di scambio con il mondo circostante.

I recettori si aprono e si chiudono a seconda del periodo psico-emotivo che l'individuo sta attraversando. Come tutti i muscoli del corpo, anche quelli del volto si rafforzano proporzionalmente al loro impiego. Dunque di volta in volta, la relazione stessa si modella in simbiosi con il mondo interiore di tutte le parti coinvolte (genitori-figli, fratelli, amici, partner, paziente-terapeuta...). E laddove i bisogni emotivi di ciascuno trovano accoglienza, vi è movimento, vi è Vita. Ecco perché fingere non serve. In realtà è questa la nostra strategia per domandarci ed offrirci aiuto reciproco. Ed è questa la scintilla d'inizio di tutte le relazioni.

Paul Ekman, conducendo una ricerca incrociata tra soggetti di differenti culture, ha evinto che salvo la paura e la sorpresa, tutte le altre emozioni primarie vengono mimate e comprese allo stesso modo da tutti. Pertanto ha classificato le espressioni facciali in relazione alla muscolatura impiegata per ciascuna di esse. Naturalmente, le stesse possono manifestarsi con maggiore o minore intensità, e con più o meno "convincimento" generando espressioni forti o deboli, totali o parziali, coerenti o contrastanti, stabili o sfuggivevoli (microespressioni). Quando di fronte ad un volto sorridente, abbiamo l'impressione che ci sia un velo di tristezza o di rabbia, è perché la nostra "antenna" psichica ha colto quei particolari segnali che ci impediscono di mentire e che rappresentano le chiavi di accesso all'interiorità.

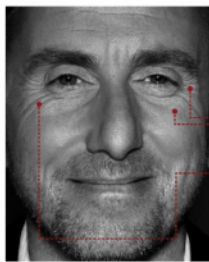


Muscoli pellicciai

così nominati in quanto hanno punti di attacco nel derma, dunque la loro contrazione muove la pelle del volto

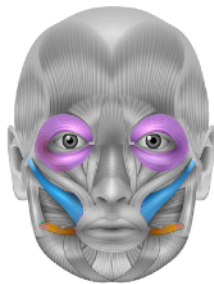
⁴⁴ David Chamberlain individua l'esistenza di 12 sensi che insorgono nella vita intrauterina, suddividendoli per categorie: i primi cinque sensi diversi, i due sensi chimici, i due sensi da contatto con la bocca, il paradosso della vista., ed i due sensi superiori di rilevamento psichico e trascendente. È a questi ultimi che mi riferisco nel contesto dell'abilità paracognitiva.

ESPRESSIONI DISCRETE (DEBOLI, PARZIALI E MICROESPRESSIONI) DELLE EMOZIONI



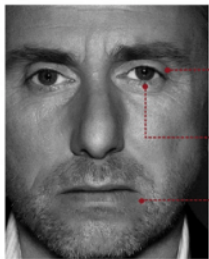
happiness

- A real smile always includes:
- 1 crow's feet wrinkles
 - 2 pushed up cheeks
 - 3 movement from muscle that orbits the eye



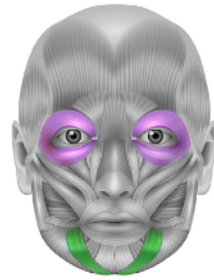
Felicità

Gli zigomi maggiori sollevano le gote e gli angoli della bocca. Gli orbicolari oculari distendono le palpebre superiori, e contraggono le inferiori. Le sopracciglia scendono e si formano le pieghe ai lati degli occhi. I risori tendono i lati del viso.



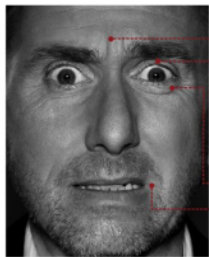
sadness

- 1 drooping upper eyelids
- 2 losing focus in eyes
- 3 slight pulling down of lip corners



Tristezza

Gli orbicolari degli occhi sono privi di tono. Anche il nervo ottico è debole e si perde il focus. I depressori degli angoli della bocca incurvano le labbra verso il basso. Nella depressione e nel lutto, c'è un'atonia generalizzata del volto.



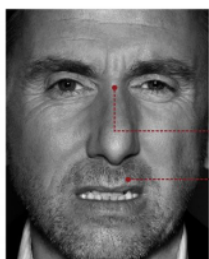
fear

- 1 eyebrows raised and pulled together
- 2 raised upper eyelids
- 3 tensed lower eyelids
- 4 lips slightly stretched horizontally back to ears



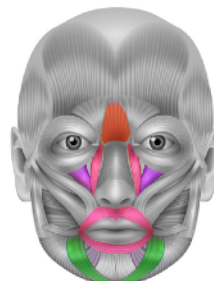
Paura

Si attivano i frontali, gli orbicolari oculari, il procerico concorre a sollevare gli occhi. L'orbicolare orale ed il mentale aprono la bocca (boccone d'aria - tronco encefalico)



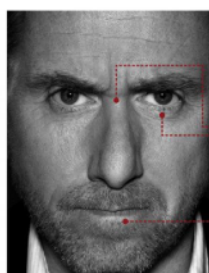
disgust

- 1 nose wrinkling
- 2 upper lip raised



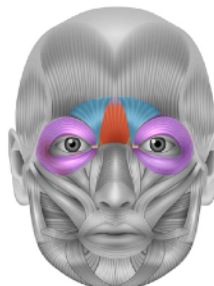
Disgusto

Il procerico, le ali del naso ed elevatore del labbro superiore fanno arricciare il naso. L'orbicolare orale muove la bocca in funzione del tipo di disgusto provato e tendenzialmente lateralizzato (conflitto della materia bianca - cervelletto)



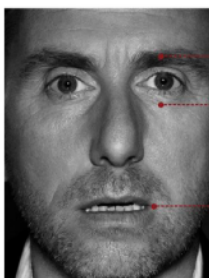
anger

- 1 eyebrows down and together
- 2 eyes glare
- 3 narrowing of the lips



Rabbia

Corrugatori e procerico avvicinano le sopracciglia e le abbassano. Questa micro-espressione compare anche quando ci si concentra per mancanza di comprensione (messa a fuoco)



surprise

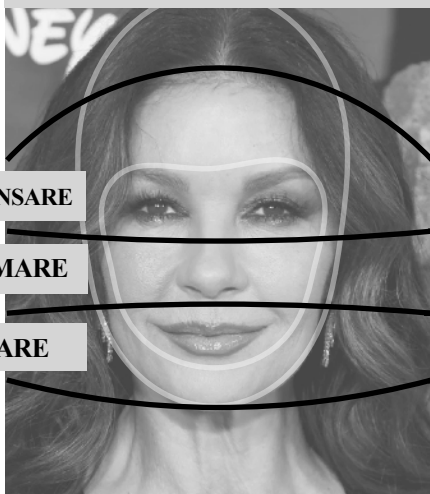
- Lasts for only one second:
- 1 eyebrows raised
 - 2 eyes widened
 - 3 mouth open



Sorpresa

La sorpresa è un'emozione velocissima che si differenzia immediatamente in "bella" o "brutta". Coinvolge la maggior parte dei muscoli facciali (Analogia con la DHS di Hamer)

TRIPARTIZIONE ORIZZONTALE



Catherine Zeta Jones
Attrice
53 anni
Bipolarismo tipo 2

III PENSARE

FRONTE: pensieri, astrattismo
OCCHI: mistero, interiorità

III PIANO INTELLETTUALE
Psichismo, spiritualità

II. AMARE

NASO: respiro, vivo, “fiuto”, mi fido
ORECCHIE: saggezza ed ascolto

II RITMO DELLA VITA
Vita sentimentale

I. FARE

BOCCA: Rapporto piacere/senso di colpa

I ISTINTO/METABOLISMO
sensualità, nutrimento, contatto

Il rapporto tra conscio ed inconscio è leggermente squilibrato a sfavore del grande viso in retrazione nell'area ritmica.

Il volume degli zigomi rimette in equilibrio e ne traspare una propensione a cercare comunicazioni allegre (o anche un probabile rifuggire la tristezza).

SIMMETRIA EMIPARTI



Gli occhi asimmetrici trasmettono un'alternanza tra l'iper razionalità ed il pensiero trasognante. Tuttavia ci si concede di vivere questi aspetti solo nella sfera privata (piccoli e retratti) Gli angoli della bocca nella simmetria relativa al presente ed all'autorità lasciano intravedere una nota di disgusto, una piccola contrazione espressiva che riempie il modellato. Mentre il sorriso della simmetria relativa al passato è disteso e sincero, anche se meno espanso sulla totalità del volto

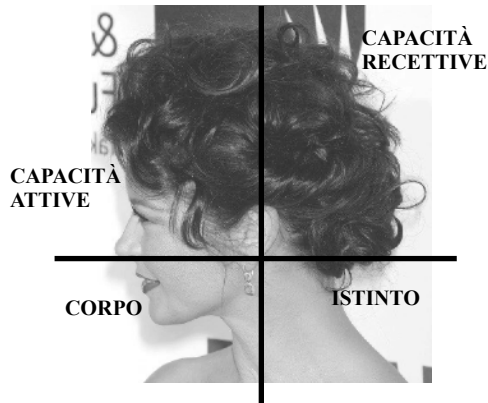
Nel complesso, la costituzione mostra poche riserve vitali e grandi scambi con la tendenza ad esaurire velocemente le risorse.

Il rapporto tra fronte e mento indica l'importanza che viene attribuita al metodo, al rigore, alla riflessione prima di agire.

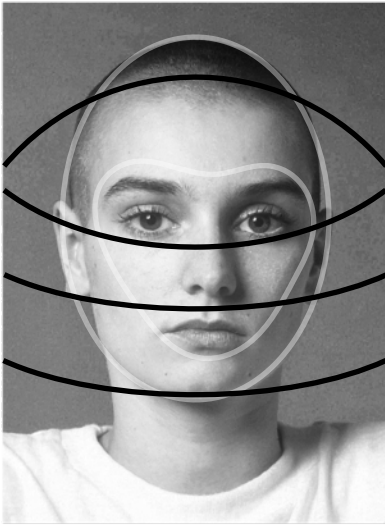
*Conformazione generale ritratta stenica
Il piccolo viso è piuttosto decentrato verso il basso. La porzione alta del quadro è predominante. La I e la III zona sono quasi simmetriche ma l'area metabolica è più “affollata di informazioni”, mentre l'area cerebrale pare “svuotata”.*

Il naso riempie armonicamente il modellato, mostrando una buona fiducia in sé; così come la bocca, distesa. Le narici più libere a sinistra indicano fiducia in ciò che è verificabile, mentre a destra sembrano indagare con un velo di diffidenza. Vale lo stesso per lo sguardo. La tendenza di approccio è sul piano intellettuale, e questo si vede ancora meglio nel confronto delle emiparti, in particolare sul lato dell'affettività.

PROFILO (CONSCIO/INCONSCIO)



TRIPARTIZIONE ORIZZONTALE



Sinéad O'Connor
Cantautrice
56 anni
Bipolarismo tipo 2

PREVALENZA DEL PENSIERO E DEL MENTALISMO

FIUTO SELETTIVO, AMPIO ASCOLTO, VITA
SENTIMENTALE SOPRAFFACCENTE

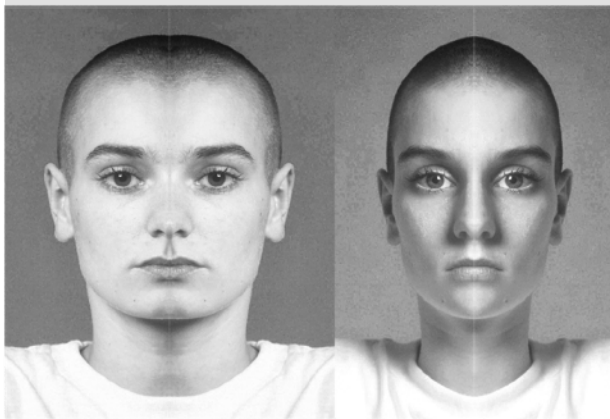
BUONA CAPACITÀ METABOLICA CON TENDENZA
A SOPPORTARE/TRATTENERE PIU' DEL NECESSARIO

Grande viso perfettamente ovale : ipersensibilità, perseveranza, scetticismo ed inquietudine. Complessivamente è il ritratto del retratto-atonico (milza).

Il piccolo viso piuttosto proiettato in avanti contrasta con la staticità del quadro inconscio. Gli occhi, molto grandi interrogano, il naso e la bocca attendono solleciti e le orecchie captano tutto dall'ambiente, un po' anche come forma preventiva di controllo. Non a caso, questa artista sceglie un taglio di capelli che non interferisca con la capacità di percepire i suoni (nei lobi temporali risiede l'amigdala) e nell'arco della sua vita non ha mai portato i capelli lunghi, ma arriva ad oggi con la conversione all'islam ad indossare l'hijab che ovatta tutta la sensorialità.

In questo caso l'emiparte destra predomina e da un senso di stabilità, di serietà, lo sguardo è fisso e attento ma abbastanza rilassato (quando i genitori divorziarono, il padre ottenne la custodia, ma lei si sentì in colpa e tornò dalla madre); mentre la parte sinistra rivela il travagliato rapporto con la madre dalla quale ha subito svariati abusi. Gli occhi sono proprio quelli di una bimba e la bocca esprime una grande tristezza..

SIMMETRIA EMIPARTI

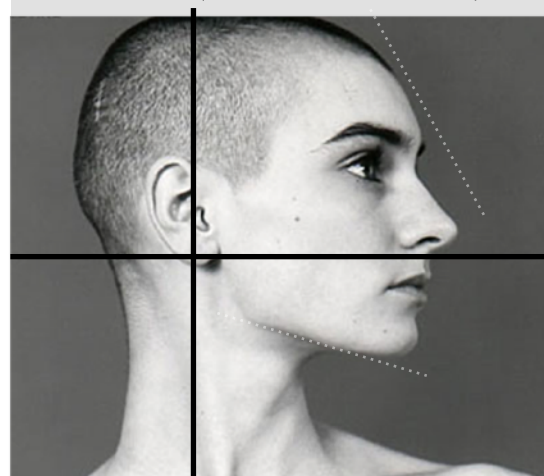


L'emotività sproporzionata e reattiva del lato sinistro si constata dallo spazio totale occupato dagli organi sensoriali, ma anche dalla forma del quadro che assume una conformazione più triangolare e nervosa, a descrivere una immensa fatica nella concretizzazione, nel radicalmento, nel portare a terra la complessa dimensione spirituale (il cranio tendente alla struttura "pineale" egizia)

Fronte abbastanza inclinata da spiegare l'impulsività che ha caratterizzato la carriera di questa persona, così come anche il mento leggermente proteso in avanti lascia intendere l'attivismo di cui si è fatta carico negli anni, spinta dal desiderio profondo di riprendere controllo sulla sua vita, nel contesto delle numerose "cadute".

Qui la parola d'ordine è l'avanzamento, anche a scapito della riflessione. C'è bisogno di conquista, di garanzie, di dinamismo. La perpetua ricerca di un "rifugio spirituale" ne dà prova tangibile.

PROFILO (CONSCIO/INCONSCIO)



4.RESPIRO QUINDI SONO

L'esigenza evolutiva collettiva di relazionarci e di vivere in Comunione è inscindibile dal livello di conoscenza, di onestà e di tolleranza che abbiamo per noi stessi. D'altro canto, abbiamo compiuto un volo "panoramico" sulle nevrosi da dissociazione tra identità ed emozioni, per comprendere che ogni aspetto interiore rifiutato o insabbiato o condannato, resta. Non se ne va. Che fare? Stare. Stare con quello che vedo, che sento, che penso. E respirare. Niente particolari performance sul ritmo, sull'intensità, sulla postura. Solo l'attenzione. Ho sperimentato diverse tecniche, tutte valide, tutte efficaci, mirate e specifiche per i vari scompensi emotivi, per i disturbi del sonno, della digestione ecc. In definitiva, il comune denominatore è il fatto di dedicare attenzione a ciò che realmente Sono: aldilà del corpo ma nel corpo, aldilà dell'aria che entra ed esce ma nel flusso ondeggiante che è parte del mio sangue come è parte della clorofilla nel filo d'erba sotto di me, un gesto semplice che "gesto" non si può definire, l'incontro dinamico di Cielo e Terra, di sistema nervoso simpatico e parasimpatico, di elettricità e magnetismo, di mondo esterno e mondo interno. Pochi minuti al giorno di attenzione al respiro, mentre osservo quello che c'è e lo lascio essere e qualcosa sta già cambiando. L'autosabotaggio chiaramente si ripresenta ogni tanto: smetto e riprendo e rismetto con le cattive abitudini, con le sigarette, con i disturbi alimentari, con il sonno sregolato e così via. Cado. E poi di nuovo...respiro.

Ogni cosa, da che c'è vita sulla terra, respira: animali, piante, minerali. Ogni respirazione cellulare, ogni espansione e contrazione cosmica confermano che la vita c'è. Ed in ogni forma di vita, le strutture coinvolte nella respirazione hanno una determinata capacità, una specifica funzione ed un preciso schema cinetico. Nell'essere umano, come già osservato nel contesto della formazione embriogenetica, la struttura che da origine alle funzioni respiratorie è il prosencefalo, il quale, man mano che si sviluppa coinvolge tutte le aree encefaliche, deputate a svolgere molteplici funzioni in tutto l'organismo. Perciò ogni atto respiratorio ha sempre a che fare con tutte le funzioni vitali, con tutte le percezioni sensoriali, con tutte le reazioni elettrochimiche (risposte endocrine) e con tutte le abilità cognitive. Ma non tutti respiriamo allo stesso modo. Statisticamente, si stima che almeno il 50% delle persone respira al 10% della propria capacità fisiologica. Vi è una calzante analogia con la gestione della capacità espressiva ed introiettiva delle emozioni. In effetti, si respira in relazione a come ci si sente ed i pattern emotivi originano schemi respiratori che, proprio come nella mimica facciale, diventano abitudini e conseguentemente, si fissano nella materiale forma corporea.

4.1 NIENTE PAURA

In un ciclo respiratorio sano ed uniforme, otterremo un adeguato scambio di ossigeno e anidride carbonica, implementeremo la qualità del sonno, della digestione, del funzionamento di tutti i sistemi, miglioreremo le capacità sensoriali e cognitive ed entreremo in Comunione con la nostra dimensione emotiva ed anche con quella dell'altro, ammesso che si impari a respirare insieme.

Ogni fase del ciclo ha una sua portata simbolica specifica che viene interiorizzata nella psiche. Nella prima fase, l'inspirazione, vi è un flusso di energia ad andamento continuo, espansivo; da fuori porto dentro, affermo la mia individualità. Nella seconda fase, la pausa inspiratoria, l'energia è ferma, la trattengo per nutrirmi delle sostanze necessarie a mantenere la mia vitalità. Nella terza fase, l'espiazione, l'energia è nuovamente continua, ma contrattiva, da dentro butto fuori, mi libero da ciò che non mi serve, mi sintonizzo con l'esterno. Nella quarta fase, la pausa espiratoria, l'energia è esternata, resto in pace ed in contatto con me stessa. E ricomincio.

Questo vitale flusso di energia che mi ha attraversato, ha sollecitato cinque fondamentali centri energetici del mio corpo, che possiamo paragonare a dei portali, in quanto hanno la potenzialità di mantenersi aperti o di chiudersi in relazione alla nostra attitudine psichica. Le aree corporee di questi centri sono: clavicole, torace, diaframma, addome, perineo. Nelle prime due fasi del ciclo ho stimolato maggiormente la parte alta del busto, dunque le clavicole hanno aumentato la distanza tra loro, il torace ha aumentato il suo volume in tutte e quattro le direzioni, il diaframma è sceso per fare spazio ai polmoni, ed inducendo così un'impercettibile basculamento delle vertebre ho stimolato i gangli cervicali, toracici e lombari ed ho attivato la circolazione del liquido cefalorachidiano, il quale andrà ad irrorare, nutrire e ripulire il midollo spinale ed ogni porzione del cervello. In questa maniera, i neuroni sanificati sono più ricettivi ed instaurano migliori rapporti tra loro, facilitano gli scambi sinaptici fra i lobi encefalici ed il sistema periferico ed armonizzano la coordinazione tra tronco, cervelletto, area limbica e corteccia. Nella terza ed ultima fase, ho stimolato la zona bassa del busto, dunque ho contratto il perineo e l'addome, il diaframma è risalito, ed i processi metabolici si sono riavviati.

Ma non solo: se il respiro è riuscito a scendere veramente in profondità, ho contattato le mie sensazioni viscerali, quelle senza nome, quelle le cui funzioni e valori attendono di essere esplorate. Neuro-chimicamente parlando, ho attivato gli scambi sinaptici della branca nervina ventro-vagale, che ha così armonizzato il battito del mio cuore, ha rallentato i miei movimenti muscolari, affinché ricevessero sangue ed ossigeno, ha implementato il mio udito e la mia capacità di ascolto. Ho valicato il confine tra due mondi.

4.2 SOTTO LA CAMPANA

Emerge dunque nel ciclo respiratorio, il ruolo centrale del diaframma. Questo prodigioso muscolo striato, involontario ma controllabile con la volontà, a forma di campana, come a proteggere la sacralità del nostro mondo interiore. Nella sua dinamica di discesa e salita, compie una serie interminabile di funzioni, tra le quali: il massaggio interno degli organi al di sotto (stomaco, fegato, pancreas, reni, intestini, utero/prostata), e l'attivazione degli organi al di sopra (cuore e polmoni). Simbolicamente questi *sopra* e *sotto* sono analoghi al senso di conscio ed inconscio, visibile e invisibile, sociale e privato. Pertanto, ogni disarmonia tra tali polarità si rifletterà nella cinetica di questo muscolo. Va anche detto, che il nervo (misto sensoriale-motorio) che lo attiva, il frenico, originato a livello del collo, è particolarmente suscettibile agli stimoli emotigeni, ed una respirazione squilibrata conseguente a ripetuti eventi stressanti, lo infiamma, causando episodi contrattivi del diaframma. È chiaro che se la contrazione diaframmatica mi

permette di portare aria solo attraverso alcuni dei portali sopraelencati (fossero essi anche aperti), ciò che non viene ossigenato, attivato o massaggiato, perde man mano di sensibilità e la mia costituzione corporea si adegua a questa perdita. Un'emozione in particolare si frappone tra i due mondi, innescando contrazioni diaframmatiche, ed è sempre la paura. È possibile asserire con leggerezza e nel contempo con matematica certezza che la stragrande maggioranza delle persone vive con il diaframma in tensione. Posso quantomeno affermare che sia così tra le



mie conoscenze ed i miei familiari e di me stessa. Come dicevo, cado spesso. Per Reich, come per Lowen, la paura di cadere a terra, innamorati, addormentati, è una diretta conseguenza del blocco diaframmatico, primo fra tutti i blocchi muscolari causati dalla scissione tra affettivo e razionale.

Non dimentichiamo, rispetto alla paura di cadere addormentati, che uno dei principali sintomi e concausa scatenante degli scompensi psico-fisici nel disturbo bipolare è l'episodica assenza di sonno, che può protrarsi anche per 3-4 giorni di fila. Anche in questo caso, posso dire che il sonno tranquillo e qualitativo è una prerogativa di pochissimi dei miei contatti. Ma soprattutto nell'ambito di una psicosi, credo potrebbe essere davvero opportuno, partire con l'interrogarsi "cosa di sé stessa, spaventa così tanto questa persona, da fare di tutto per sfuggirsi?". Ovvio, che se ci limitiamo a valutare la superficie caratteriale, in cui l'atteggiamento maniacale si manifesta con espressioni euforiche, con grande energia mentale, con manie di grandezza, o con pronunciata irritabilità non ci passa nemmeno per un attimo davanti agli occhi l'idea che la paura sia il vero

sentimento in scena. Però abbiamo visto come le tattiche di difesa si siano sempre più raffinate nel corso dell'evoluzione. Qui la difesa è relativa a svariati aspetti psichici, quali il boccone, l'integrità, la dignità, i confini personali⁴⁵. Abbiamo anche visto, che il corpo non mente. Il volto può dissimulare in una certa misura, ma la costituzione complessiva rispecchierà le vere tendenze dell'individuo. Tendenze che non trovano collocazione sensata nel mondo esterno, e rimangono compresse sotto la campana, affaticando il respiro, rendendolo superficiale, dividendo il corpo in due.

La paura di cadere e la paura di perdere il controllo si possono accorpate in un unico pantano pervasivo. Anche il modo in cui lasciamo andare le feci dipende: fisicamente dal diaframma, psichicamente dal valore che attribuiamo ai contenuti interiorizzati. Troppo valore ci rende stitici e talvolta avari; troppo poco valore ci fa disperdere velocemente i contenuti, in attesa di altri da analizzare; contenuti troppo complessi da valutare ci rendono pendolari; trovandoci di conseguenza un ventre dilatato o svuotato, troppo molle o troppo teso a seconda dei casi.

E allora che cosa si nasconde sotto questa melma più o meno densa di paura che "impiastriccia" la campana? Cosa sono questi misteriosi contenuti? Tutte le altre emozioni. Quelle di cui non si percepisce il senso. Qui sono ancora prive di forma, di nome, di colore, di semantica. Sono fiamme e scintille e correnti di sensazioni che chiedono di essere viste e liberate. Perché ciò avvenga, ho bisogno di sentirmi prima di tutto lontano da minacce e pericoli, ho bisogno di un luogo sicuro e di una situazione vagotonica. Mi prendo questo momento distante dal palcoscenico del Mondo, faccio qualche ciclo di respiro profondo, lento, e mi dico:

4.3 VA TUTTO BENE

«Non c'è pericolo. Posso ascoltare e comprendere. Posso accogliere, accompagnare ed e-movere le mie torbide sensazioni dalla buia cantina dell'inconscio verso la luce del mio volto. Posso riconoscere il valore dei miei contenuti occulti e donar loro la funzione di messaggeri tra mondo interno e mondo esterno. Allo stesso modo, posso accogliere ciò che dal mondo esterno viene a dinamizzare il mio mondo interno. Posso fidarmi di quel che sento. È reale quanto lo è questo corpo che respira. Posso fidarmi di me e posso fidarmi dell'altro, perché in questo momento non vi è alcuna minaccia. Io non mi rifiuto e non vengo rifiutata, non mi abbandono e non vengo abbandonata, non mi umilio e non vengo umiliata, non mi tradisco e non vengo tradita, non sono ingiusta con me stessa e non subisco ingiustizie. Mi concedo questa pausa dal conflitto. Mi concedo un po' di pace. Mi concedo la dignità di esistere per come sono. Mi concedo il piacere che deriva da queste sensazioni. Se arriva qualcosa che assomiglia alla tristezza, ne accolgo il fresco languore. Se arriva qualcosa che mi pare rabbia, ne accolgo il calore. Se arriva confusione,

⁴⁵ CAP 4.1 - Prima Parte

ne contemplo la vibrazione. Non c'è nulla che in questo momento io debba fare. Solo restare in ascolto.»

E allora sì, esco nel mondo con convinzione ma delicatezza, e la mia assertività è matura. Conosco me stessa, non scappo dai miei contenuti e non scappo nemmeno dai contenuti dell'altro, perché l'altro è come me. Come dice Niccolò Fabi: io *sono* l'altro. Apparteniamo entrambi all'Umanità ed a questo Mondo. E l'empatia ci salva dalla dissociazione della coscienza individuale e collettiva.

Ma da sensazioni indefinite ad emozioni stabilite, cosa mi ha permesso di vivificare quei contenuti viscerali ed elevarli a coscienza, liberarli sul volto, attraverso la voce, con le mani, donandoli all'altro ed accogliendoli dall'altro? Quale parte di me, quale organo emana una luce tale da illuminare indiscriminatamente tutto ciò che incontra, alla stregua di un Sole psichico?! Il Cuore. Il Cuore è l'unico in grado di mettere insieme pancia e testa, io e tu, Uomo e Natura, grotta terrestre e vetta celeste, egocentrismo ed amore cosmico.

5. NON PERDERE LA VIA

Nella visione orientale, l'individuo non è semplicemente un organismo collocato in un ambiente al quale deve adeguarsi, ma rappresenta un microcosmo in perpetua comunicazione con il macrocosmo. Si ha già di per sé una visione meno antropocentrica. E ciò che noi abbiamo coniato come principio di risonanza vibrazionale nell'ambito della fisica, per la medicina tradizionale cinese era chiaro già millenni fa.

5.1 RISONANZE UNIVERSALI

Il modo in cui l'energia cosmica di Cielo e Terra fluisce all'interno dell'essere umano segue un determinato ordine all'interno dei suoi canali definiti meridiani, ordine che noi diremmo di risonanza vibrazionale. Tutti i 12 meridiani (principali) iniziano il loro flusso dalle estremità degli arti, costeggiando la lunghezza degli arti stessi si dirigono alla parte centrale del corpo (cuore) per poi finire il loro percorso verso la testa e l'addome. Ecco che l'andamento energetico evidenzia la funzione del cuore di mettere in connessione cervello e pancia in risposta risonante con ciò che è vibrazione universale. Ad ognuno di questi tre siti: 'addome-centro-capo' si associa una delle tre sostanze preziose (San Bao)⁴⁶. Nell'alchimia interiore, le tre sostanze sono anche chiamate tre fiori: Jing fiore di piombo, Qi fiore d'argento e Shen fiore d'oro ed i processi trasformativi che intercorrono da uno all'altro rappresentano la redenzione della materia nello spirito. Trattasi di operare sul Jing perché si trasformi in Qi, sul Qi affinché si trasformi in Shen, e sullo Shen per imparare a lasciar andare. Il ciclo alchemico prevede accumulo, movimento e comprensione. Lo scopo è di tornare allo

⁴⁶ PRIMA PARTE, CAP 3 - Tre tesori

spirito differenti da come si è arrivati, ovvero di aver compreso il proprio progetto di vita ed aver portato a termine le sfide preposte, dette anche sfide del cuore. Perché ciò avvenga, per poter percorrere il curriculum implicito nel mandato del cielo (Shen), è indispensabile che vi sia passione e desiderio. La passione è precisamente quanto sottende l'incarnazione di ogni essere vivente. La passione per un determinato aspetto della vita piuttosto che un altro rappresenta una traccia del proprio mandato e la combinazione delle varie passioni rende il proprio destino unico ed irripetibile, manifestandosi nell'uomo mediante le emozioni. Sono dunque le emozioni le chiavi di accesso alla comprensione del proprio destino ed il lessico di interazione tra microcosmo umano e macrocosmo universale. Quella che definiamo gestione delle emozioni, in medicina cinese rientra nella capacità di accogliere, armonizzare e sublimare eventi cosmici nel corpo fisico. Per tale ragione, il rapporto Uomo-Natura rivela l'originalità di ogni individuo e non può prescindere nel rapporto Uomo-Uomo. Dal momento che nel micro come nel macro-cosmo tutto è alternanza e relatività di Yin e di Yang, anche i canali energetici dell'uomo sono distribuiti in questa logica. L'energia cosmica attraversa l'organismo umano passando per vari strati energetici. Vi sono tre livelli Yang e tre livelli Yin. Il percorso di un fattore cosmico all'interno dell'organismo può svolgersi in maniera fisiologica o patologica. Uno dei modelli osservativi prevede che divenga patologica quando il flusso in entrata, superati i 3 livelli più esterni, ossia gli Yang resti bloccato in uno dei livelli Yin impedendo all'individuo di progredire nel suo cammino di comprensione e sublimazione. I sei livelli energetici sono:

1.TAI YANG: se tiriamo i meridiani di vescica ed intestino tenue (sul dorso, vicino a Dumai), come fossero corde, il corpo assume una posizione di ascensione, di massima apertura verso l'alto. L'aspetto simbolico collegato al Tai Yang è quindi l'apertura del nostro interno, del nostro microcosmo con



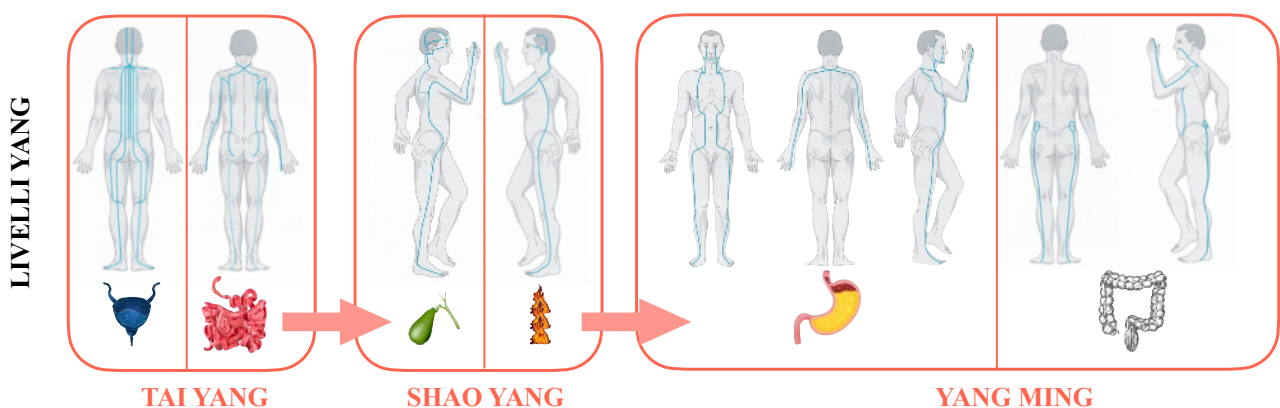
l'esterno ma in particolare con l'alto, col cielo, il massimo Yang. Tai Yang è quindi la comunicazione dell'uomo con il cielo. La massima apertura ed il massimo yang chiaramente risuonano con una condizione cosmica di calore, pertanto il freddo è l'agente cosmopatogeno che va a ledere questo livello. Se ho freddo (oggettivo o percepito), mi chiudo su me stessa e non lascio entrare il messaggio universale. Nella floriterapia di Bach, la percezione di freddo occludente si può osservare nella perdita di flessibilità e di coraggio dello stato Pine, in cui si pensa di non meritarsi proprio nulla.

2.SHAO YANG I meridiani di vescicola biliare e triplice riscaldatore si trovano sui lati del corpo e rappresentano la direzione fisica e le decisioni psichiche che intendiamo prendere. Shao yang è spesso definito "livello cerniera". Quindi, se Tai yang è in superficie, Shao yang è più in profondità ed è l'intermedio dei 3 livelli Yang. L'interferenza sensoriale qui è data dal caldo spossante come quello della



canicola estiva, dove l'unica cosa che si desidera fare è la siesta, "lasciarsi vivere" come un Wild Rose.

3. YANG MING Meridiani di Stomaco e Grosso Intestino. Rappresenta l'ultimo livello Yang, quello più vicino allo Yin. E' l'idea dello Yang terminale, abbiamo quindi sempre un inizio, uno sviluppo e una fine. Come dice Jeffrey Yuen dei 3 livelli, se pensiamo ad un percorso, Tai yang è l'inizio della camminata, Shao Yang è quando abbiamo appoggiato il piede e decidiamo dove andare, lo Yang ming è quando abbiamo fatto il passo e ci siamo fermati. Yang Ming ha a che fare con la luce: con ming si intende sia la luce del sole, sia quella della Luna, due luci insieme, quindi questo Yang estremo, ricorda la luce di una lampadina ad incandescenza che sta per spegnersi, che fa l'ultima fiammata, con una luce molto intensa, prima di esaurirsi, entrando nello Yin. E' un livello con tanta energia e tanto sangue, molto ricco, ma non si deve abusare di questa energia altrimenti poi si esaurisce. Stomaco rappresenta un'eccezione per le zone dei meridiani perché quelle Yang sono le parti più esposte: la zona posteriore e le parti laterali esterne del corpo; mentre le zone laterali interne e le anteriori sono Yin. Quindi stomaco decorre nella zona Yin, pur essendo un meridiano Yang e grosso intestino è un po' al confine, espressione questa proprio del fatto che sono Yang ming. Sono peraltro entrambi i visceri più a contatto con l'esterno, quindi sono proprio il confine tra zone Yang e zone Yin. In senso simbolico, così come Tai yang è l'apertura verso l'alto, Yang ming è l'apertura verso l'interno: la luce entra nel corpo, cioè attraverso il tubo digerente, facendo capo al tratto finale del grosso intestino. È un livello con tanta energia e tanto sangue, capace di fare l'ultima barriera prima che un eventuale patogeno che vuole approfondirsi arrivi allo Yin, alla zona in cui tendenzialmente conserviamo, non portiamo fuori. Anche dal punto di vista affettivo, questo livello rappresenta un filtro ed un confine, perché è proprio qui che l'agente patogeno acquisisce valore emotivo, proprio perché nel meridiano di stomaco circola una quantità di Qi pari alla quantità di Xué, trasportatore di Shen. Quindi si evince l'importanza del mantenere fluido e pulito il sangue ed in generale tutti i liquidi corporei, tant'è che questo livello energetico teme la secchezza. Proviamo ad immaginare di dover attraversare il deserto per giorni con l'acqua razionata ed i conti in sospeso in qualche ambito affettivo. Per un po'

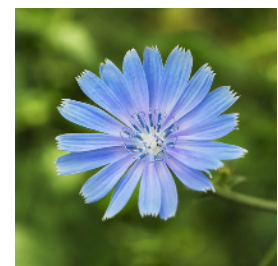


dovremmo necessariamente “rimuovere” la prospettiva sulla nostra interiorità e focalizzarci sulla meta da raggiungere, peccando magari di cinismo, ma garantendoci la sopravvivenza. Tale modalità quasi ascetica, disciplinata come un soggetto Rock Water ha senso finché le circostanze lo richiedono, ma la difficoltà a discernere ed a comprendere quando si è esaurita l'emergenza accomuna molti esseri umani. Questa è, nella mia (poca) esperienza la più diffusa delle condizioni in occidente. In effetti i frequenti problemi gastrointestinali sono osservabili come ovvia conseguenza



alla difficoltà di rapporto con il proprio mondo emotivo. La *secchezza* oggettiva o percepita in questo livello ha a che vedere con la sterilità dei rapporti: quante sono le relazioni che possiamo dire essere veramente fluide, nutrienti e non intossicate da compromessi nella nostra vita? Per tutelarci, spesso preferiamo chiudere un'occhio, poi anche l'altro, tirare avanti finché non diamo fondo alle energie fisiche (Qi) e ci resta tutto “sullo stomaco”, diventiamo stitici in tutte le accezioni del termine e così via.

4.TAI YIN: Meridiani di milza e di polmone. Decorrono entrambi nella zona Yin. Siamo nel grande Yin. Se la dinamica Tai yang sarà quella di andare verso l'alto, Tai yin andrà *verso la terra*. Mentre il Tai Yang è l'accoglienza a livello verticale, il Tai yin è l'*accoglienza orizzontale*, della terra. E' lo Yin che accoglie lo Yang, che va verso lo Yang. Il meridiano di milza, infatti accoglie lo Yin, il cibo, e lo trasforma in Yang, in energia (e in sangue). Il polmone, accoglie lo Yang, il soffio che viene dal cielo ed è un'altra fonte di energia per il corpo. Milza e polmone quindi sono le due fonti di energia post-natale (Jing Cielo Posteriore), l'energia della nostra costituzione, che ricaviamo dunque dalla respirazione e dagli alimenti. Tai yin è associato all'idea di madre che accoglie e nutre. Quello che ci può impedire di preservare la funzionalità di questo livello è l'invischiamento, l'attaccamento, l'*umidità* collosa che non permette di accogliere nulla di nuovo dal cielo né dalla terra. Oppure ciò che riesce a penetrare nel nostro sistema energetico, rimane incastrato, si inflaziona e ci “gonfia” fisicamente e psichicamente. L'umidità può (ed è quello che succede nella maggior parte dei casi), essere una conseguenza del rimosso emotivo sul livello energetico precedente. Gli antidepressivi ed i sedativi prescritti nei casi di bipolarismo, ma non solo, tengono a bada lo yang, generando una dominanza di yin, che accumulandosi si stratifica, diviene densa e collosa come il glutine, come una madre Chicory, come le sabbie mobili che non lasciano scelta se non stare fermi.



5.SHAO YIN è un po' l'essenza dello Yin e qui infatti troviamo l'asse cuore-rene, molto centrale nel decorso dei meridiani, in particolare il rene, perché il cuore decorre sul lato ulnare dell'arto superiore. Shao yin è lo Yin più strutturale, più autentico, la *struttura portante del corpo*. L'asse tra cuore e rene

è proprio un asse verticale interno, con il cuore al centro del petto e i reni che simbolicamente costituiscono il centro del bacino. Cuore e Rene sono responsabili di Shen e Jing e quindi sono l'asse energetico del corpo, che va, anche in senso alchemico, dal basso verso l'alto e viceversa. Rappresenta la nascita, Shen che dall'alto va verso il basso, verso Jing e la vita, dal basso verso l'alto, Jing che va verso Shen. Sono quindi le due direzioni della vita: dalla nascita, passando per la vita quotidiana, con le trasformazioni alchemiche tra Jing e Shen. Il concetto simbolico dello Shao yin è asse principale del corpo e capacità di avere una centratura, di essere retti internamente. Shao yin è quindi il perno dello Yin, la profondità, il femminile. È a questo livello che le emozioni eccessive, divengono Fuoco patogeno, ed intaccando sia Rene che Cuore, di fatto intaccano l'equilibrio Yin-Yang. Le turbe maniaco-depressive, definite *Dian Kuan* aggravano questo livello, andando a compromettere quello più profondo legato ai meridiani di pericardio e fegato, il cui compito è di far circolare il sangue Xué, trasportatore di Shen e ricondurlo al Cuore Imperatore, dove risiede il mandato del Cielo. Centratura e dignità spirituale possono essere tradotte con le qualità del fiore Oak. La quercia, albero tra i più sacri per l'uomo, in quanto robusto, longevo e maestoso, presenta fiori yin e fiori yang, è completo e basta a sé stesso. Sull'asse Shao Yin, come vedremo più avanti, abbiamo il senso pratico del dovere e della prosperità che possono degenerare in tenacia estrema ed incapacità di fermarsi ad apprezzare il proprio valore in quanto essere spirituale, oltre che umano, oppure nell'incapacità di rendersi conto dei propri limiti umani, identificandosi con una specie di divinità inesauribile, instancabile (ipertrofia egoica ed insonnia). In tal senso Oak armonizzato riporta "in carreggiata", e ricorda l'importanza del riposo, dell'ascolto dei propri bisogni materiali ed emotivi, e dunque dell'autentico ritorno al Cuore.



Interessante anche l'analogia con la *ghianda* di Hillman.

6. JUE YIN Fegato e pericardio. L'ultimo livello dello Yin. "Jue" vuol dire terminale, come un rivolo che arriva alla fine di un corso di acqua. In visione MTC, la fine di questo rivolo è il preludio ad un nuovo inizio. Jue Yin fa sì che le cose funzionino e infatti ci troviamo il fegato, che fa scorrere, in primo luogo le emozioni. Il fegato stocca il sangue e lo fa scorrere dove serve, armonizza le emozioni,

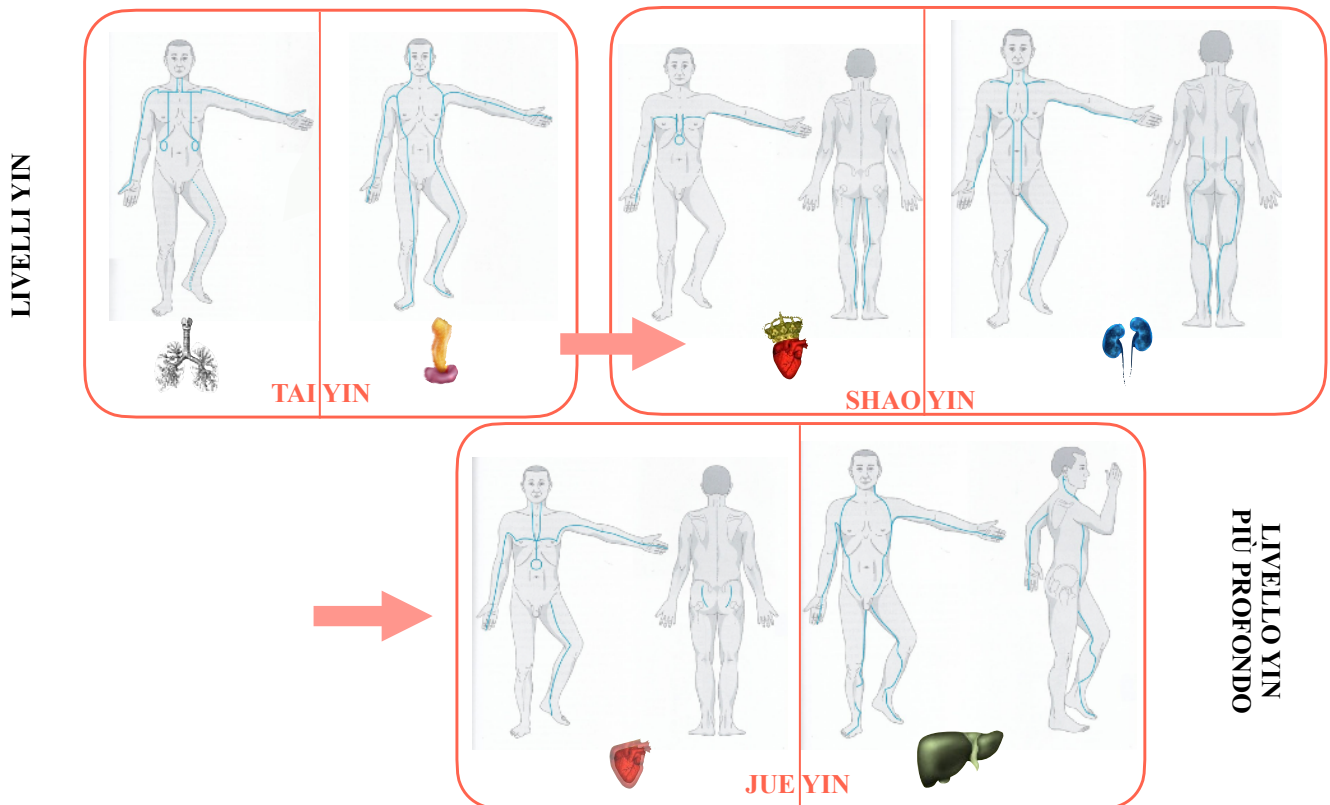
tutto ciò che è Yin affinché anche lo Yang, i movimenti del corpo, siano fluidi.

Viceversa il pericardio, o ministro del cuore, che è a servizio del cuore, fa sì che il cuore possa compiere il suo mandato. Il suo servizio massimo è sacrificarsi perché il cuore possa assolvere al suo mandato. Entrambi questi meridiani, quindi, svolgono un ruolo di facilitazione. In questo caso, si presenta un binario floreale.

Da una parte Olive risponde alle esigenze del Fegato, al suo bisogno di dormire (Hun che nel sonno si radica nel sangue), e di ritrovare fiducia nella vita, nei nuovi



inizi, alla necessità di riarmo (ministro della difesa) dopo la degenza, ed aderire al Vento dei cambiamenti, invece di farsi sperperare dal suo impeto. Anche da un punto di vista geometricamente poetico, la chioma dell'ulivo (simbolo di pace), vista dall'alto si presenta toroidale, come il globulo rosso. E non dimentichiamo che organicamente, il fegato si occupa del colesterolo, ed in questo compito l'olio di oliva ne è supporto. L'altro fiore che viene in aiuto per il ministro del cuore è Elm, supereroe pronto a sacrificarsi per la causa maggiore, la missione spirituale del Cuore.



5.2 EMOZIONI-LEZIONI

Sebbene le emozioni inizino ad essere percepite a livello del meridiano dello stomaco, in realtà ciascun meridiano possiede la sua coloritura affettiva dettata dallo Shen ed espressa nei 5 Ben Shen relativi ai 5 movimenti ed ai 5 organi. Ogni Ben Shen costituisce alloggio di specifici spiriti che suggeriscono la lezione da apprendere per compiere il proprio cammino. Lo schema è il seguente:

MOVIMENTO	ORGANO	EMOZIONE	SPIRITI	LEZIONE
LEGNO	FEGATO	COLLERA	HUN	BENEVOLENZA
METALLO	POLMONE	TRISTEZZA	PO	PERDONO
TERRA	MILZA-PANCREAS	PENSOSITÀ	YI	FIDUCIA
ACQUA	RENI	PAURA	ZHI	PROGETTUALITÀ
FUOCO	CUORE	GIOIA/ANSIA	SHEN	RITUALITÀ

Nella MTC tutte le emozioni hanno valenza fisiologica finché scorrono armoniosamente ed acquisiscono valenza patologica quando si accumulano e diventano incontrollabili. Quando le emozioni non sono sotto controllo, anziché servire a capire il nostro cammino ci allontanano dal cammino stesso: ne consegue la fuoriuscita, la turba, la perdita di controllo ed eventualmente la malattia. Per fuoriuscita dell'emozione si intende che non scorre più nel suo meridiano di competenza, ma ne invade altri e ne le funzioni degli organi coinvolti.

La valenza fisiologica prevede che le emozioni, viaggiando nel sangue insieme allo Shen ed al Qi, indirizzino quest'ultimo nelle varie direzioni: la collera fa salire il Qi, la gioia lo disperde, la pensosità lo tiene al centro, la paura lo ferma, la tristezza lo fa scendere. Chiaro è che in caso di sproporzione si iniziano a manifestare sintomi fisici ed ovviamente turbe psichiche. Si dice dunque che le emozioni patologiche causino turbe allo Shen, di conseguenza attaccano il Cuore prima e gli altri organi poi. Si articolano perciò 13 differenti sfumature delle emozioni viste in aspetto patologico, che hanno specifici tropismi lungo il percorso attraverso i sei livelli energetici, ma complessivamente, tutte le turbe dello Shen intaccano l'asse Shao-Yin. Prima di identificare una determinata emozione, la stessa viene percepita come sensazione alla quale ciascun individuo è responsabile del tipo di comportamento che mette in essere per apprendere la lezione intrinseca, raccoglierne i contenuti, relazionarsi ad essi, portarli a frutto nel proprio cammino e lasciarne andare le parti non necessarie. Affinché questo ciclo si compia in armonia e con costanza, è necessario imparare prima di tutto a mantenere il proprio centro vuoto (Wu Xin), ovvero passare dall'ego al Cuore.

Se la lezione che mi si presenta per compiere questo passaggio è relativa alla fiducia, ed io sento di non averne, proverò il bisogno costante di ritornare sulle stesse cose, ed emergeranno in me: apprensione (Chu), ansietà (Ti), pensiero continuo (Si), preoccupazione (Lu). Mi ritroverò così chiusa in una gabbia, con il Cuore imbrigliato, impossibilitato ad espandersi e lo Shen annodato. Se non riesco a trovare soluzione a questo perpetuo rimuginio e sopraggiunge un senso di blocco delle mie energie che mi incute oppressione (Chou) e pena (You), la facoltà organizzativa Yi della milza ne verrà compromessa.

Se la lezione da apprendere è il perdono, la mia sensazione di rancore potrebbe rendermi profondamente demotivata e convinta di non avere risorse alle quali attingere. Questo alimenterà un grande senso di tristezza (Bei) e di afflizione (Ai), perdendo l'occasione di sviluppare l'empatia implicita in questa lezione. La lungimiranza degli Hun nel fegato ne viene compromessa e la mia identificazione con lo stato di sofferenza, di nuovo, blocca il petto.

Se la lezione da imparare è la capacità di rendere sacra la quotidianità attraverso rituali semplici che rappresentino i contenitori adeguati alle mie emozioni, ma il mio temperamento è

incontenibile ed ho una voglia pazzesca di condividere tutto quello che mi passa dentro con gli altri, divento allegra senza tenere conto del contesto (Xi), mi pongo in maniera logorroica, gioiosa in maniera quasi isterica (Le), sovraccitata, maniacale, le passioni guidano il mio Cuore invece che il contrario, allora lo Shen si spaventa perché non è più guidato dalla coscienza ed il Qi viene disperso. I Po di polmone (spiriti degli antenati) sono rinnegati e si dissipano.

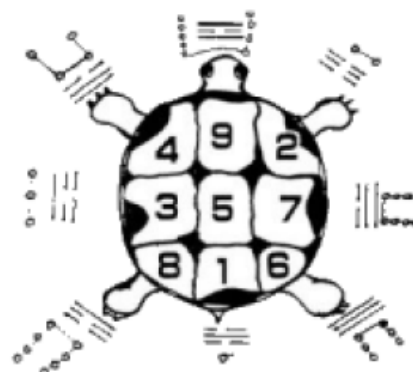
Se la lezione che mi si mostra è la capacità di sviluppo umano della benevolenza, ma io sono in preda alla collera (Nu) e provo un grande senso di frustrazione, ho la sensazione che il mio Cuore sia in catene, costretto a non esprimere sé stesso, oppure ho l'impressione di avere le "mani legate" di fronte a continue ingiustizie, a forza di "tenere duro", invece di sprigionare con saggezza questa rabbia, la continuo a mandare giù, oppure la sfogo quando è ormai incontenibile e dannosa, vado a ledere lo Zhi del rene, e di conseguenza anche il Jing e non mi è nemmeno più chiaro cosa voglio, oltre che avere perdite di memoria e dolori lombari.

Quando la lezione da affrontare è proprio la volontà e l'annessa capacità progettuale, ma io sono disorientata, incapace di agire, provo paura (Kong) o timore (Ju) delle possibili sventure, nuovamente ledo il Jing di Rene, quindi disperdo preziosa energia attraverso palpitazioni, sudore, perdite dagli orifizi bassi.

In definitiva, ogni lezione che "manco" mi blocca spiritualmente (Shen-Cuore) e finisce per consumarmi fisicamente (Jing-Reni),

5.3 RITORNO A CASA

Occorre dunque comprendere quali siano gli ambiti entro i quali il nostro progetto di vita richiede che portiamo attenzione affinché le energie non vengano disperse e l'alleanza con lo Spirito ci permetta di esplorare i talenti che siamo venuti a manifestare. La leggenda narra che l'imperatore Fu Xi, osservando il carapace di una tartaruga comprese i segreti del BaGua (mappa del benessere). Ne dedusse che il quadrato magico LoShu, era la chiave degli influssi del Cielo e della Terra che l'Uomo accoglieva standovi in mezzo. Disegnando dunque uno schema al centro del quale viene collocato il senso di compiutezza e benessere totale, si possono individuare otto aspirazioni da conseguire, contrassegnate da otto trigrammi che rappresentano 8 principi fondamentali della realtà interconnessi tra loro. Emerge il cosiddetto quadrato magico, che riassume l'andamento del Qi nel contesto delle missioni del Cuore.



Anzitutto, ho bisogno di comprendere il mio ruolo nel mondo, dedicando le mie energie ad uno scopo che mi permetta di sopravvivere. Lo Zhi ed il Jing dell'Acqua mi danno la spinta necessaria da investire nel lavoro (1). Questo settore della mia vita deve però coesistere con altri 7, altrimenti se divento dipendente dal solo lavorare per paura di non sopravvivere, non dedico il giusto tempo alle relazioni (2) e non sviluppo la fiducia nella vita. Allo stesso modo, non posso pensare di vivere sulle spalle degli altri (o al loro totale servizio), senza occuparmi del mio benessere fisico (3), altrimenti finisco per detestarli (inconsciamente) e conseguentemente anche per confondere la mia psiche (4), trattenendo un mondo emotivo enorme che mi fa tornare a casa (5)

4. BENESSERE PSICHICO	9. PROSPERITÀ	2. RELAZIONI
3. SALUTE FISICA	5. CASA	7. CREATIVITÀ
8. SAGGEZZA	1. CARRIERA	6. VIAGGI

carica di preoccupazioni, incapace di rilassarmi. In questo modo, faticherò anche a cogliere la bellezza ed arricchirmi della vastità delle differenze culturali (6) che mi si presenterà lungo il cammino, per cui non saprò dove attingere per dare sfogo alla mia creatività (7) e se avrò dei figli li vivrò come doveri morali. Dunque, fermandomi a riflettere (8) su quello che ho raccolto strada facendo, potrei finire per sentirmi di vivere in condizioni davvero misere e tutto lo sforzo investito nel lavoro sarà stato sprecato. Anche in questa ottica è l'asse Acqua-Fuoco

(Carriera-Prosperità) a mostrarsi compromessa. Non solo un'ossessione per il lavoro o per le relazioni possono portare a questo stato di malessere, ma la fissazione dei propri scopi in qualunque degli otto settori attorno alla casa se vissuta in maniera esclusiva conduce alla polarizzazione del tipo di Qi implicito in quel determinato settore, generandone la proiezione d'ombra e distortendo anche la capacità di viverli tutti gli altri, concludendo sempre con una lesione fisico-spirituale e di perdita della propria identità. Posso dunque fermarmi ed osservare in quale settore mi sento particolarmente presente ed in quale/quali ho necessità di frequentare un po' di più, stabilendo un tempo per ogni cosa e raccogliendo gli stimoli emotivo-ambientali che mi si presentano, quali le lezioni da apprendere.

Cosa mi impedisce di portare attenzione in alcuni settori della mia vita? Non si parla qui di eccellere in tutti i campi, ma proprio di contattare, accettare e sentire "mio" ciò che trovo, sentirmi sufficientemente "al sicuro" da aprire il Cuore, lasciar entrare, lasciar uscire, fidarmi della Vita, condividere la felicità. L'impedimento nasce proprio dalla paura di sentire, quindi partiamo dal presupposto che va stabilito qual è il proprio grado di sensibilità: cioè quanta sensibilità ho nei confronti miei e degli altri. Non confondiamo però sensibilità con buona educazione, perché la

seconda rappresenta un mero bisogno di approvazione. Per “misurare” la sensibilità emotiva, posso tranquillamente partire dal corpo, perché abbiamo visto che è proprio “lui” a registrare ciò che non vogliamo più sentire⁴⁷, procurandoci un senso di fatica ad andare avanti.

Ba Gua	Ben Shen	Corazza caratteriale	Ferita	Maschera	Diritto negato	Lezione → Sviluppo	Segmento
Benessere fisico e psichico	Hun	Schizoide	Rifiuto	Fuggitivo	Esistere	Collera → Benevolenza	Occhi
Relazioni	Yi	Orale	Abbandono	Dipendente	Avere bisogno	Pensosità → Fiducia	Bocca Lingua
Relazioni e saggezza (studio)	Yi	Simbiotico	Abbandono	Dipendente	Avere bisogno Imporsi	Pensosità → Fiducia	Bocca Collo
Prosperità	Shen	Masochista	Umiliazione	Masochista	Imporsi	Ansia → Ritualità	Spalle Torace
Carriera	Zhi	Psicopatico	Tradimento	Controllore	Autonomia	Paura → Progettualità	Diaframma Addome
Creatività Figli	Po	Rigido	Ingiustizia	Rigido	Amare sessualmente	Tristezza → Perdono	Torace Pelvi
Viaggi	Po	Narcisista	Tutte	Manipolatore	Tutti	Tristezza → Perdono	Pelvi Gambe

Per cui, recuperare la sensibilità, liberare il Cuore, aprire il petto alla vita e raggiungere il senso di prosperità fa parte di un processo di rilascio della paura, in primis di sentirsi umiliati, ed a ruota tutte le altre bloccate nei segmenti sopra e sotto. Ma se abbiamo detto che è il movimento del diaframma⁴⁸ a permetterci di accedere alle emozioni occultate e di liberarle; e ci rendiamo conto, seguendo lo schema sopra riportato, che se non sappiamo respirare, partiamo già in svantaggio, è evidente che ogni piccola conquista fuori dal proprio seminato ci procurerà sufficiente fatica da decidere di fermarci dove siamo, stabilizzarci ed identificarci con l’energia di quel “luogo”, ed è qui che si perde la via e non si sa più come tornare a casa.

Se ogni fissazione equivale ad una forma di psicosi, ecco riconfermata la visione della pièce mondiale della follia. In tale contesto essere bipolari rappresenta l’estrema oscillazione fra tutte le sfumature che intercorrono tra il controllore che prova piacere ad infliggere dolore agli altri (mania) ed il masochista che prova piacere nell’infliggere dolore a sé stesso (depressione). Stiamo sempre parlando di dinamiche inconse, ovviamente, ma non di casi isolati. Ma in una visione più attenta, il problema non nasce dall’oscillazione, bensì dall’identificazione. Abbiamo detto che l’alchimia interiore prevede l’accumulo del Jing, e con questo si intende proprio la capacità di andare in profondità, respirare in profondità (il Rene partecipa all’inspirazione), riscaldare il

⁴⁷ CAP 3.1 PHYSIQUE DU RÔLE → *paura della paura*

⁴⁸ CAP 4.2 SOTTO LA CAMPANA

nutrimento ricevuto dal cibo (Ming men), dall'acqua e dall'ambiente (il clima emotivo in cui viviamo), questo metterà il Rene in connessione con il piccolo Shen nel Cuore, attivando il Qi nel petto e mettendoci in relazione con gli altri. La seconda tappa alchemica è il movimento che prevede anche le oscillazioni umorali, per far sì che il Qi si trasformi in Shen e nel cervello venga piantato il seme dell'esperienza. In tal modo, la memoria a lungo termine del Cuore e del cervello costituisce il Dan Dien superiore che ci fa capire e cogliere le lezioni dalle esperienze che viviamo, ma ci fa anche capire quando è il momento di lasciarle andare. È a questo punto che il meccanismo si incanta, come il tempo al banchetto del cappellaio matto⁴⁹, e non si procede nella terza tappa alchemica della comprensione (Lian Shen Hua Xu: praticare sullo Shen per trasformarlo in vuoto, ossia fare spazio) che *“Non facendo nulla tutto accade”*. In realtà, a questo livello avviene un fraintendimento rispetto alla vacuità, perché si tratta di abbandonare il Qi ed abbandonare le emozioni per sperimentare il vuoto in cui tutto è possibile. Ma la percezione di vuoto spaventa al punto di sentire minacciata la sopravvivenza, per cui si tende a voler tornare indietro. E si fa ping-pong con le emozioni, pur di non stare nel senso di vuoto emotivo. È qui che origina la perversione dell'amore per il dolore. In fondo, il dolore ci permette di *sentire* ancora qualche cosa ed è solo questo che vogliamo tutti ma proprio tutti: recuperare la sensibilità. Ma perché farlo in questo modo? Citando Fabio Duranti: *“(...)esiste un'unica malattia umana e questa è “l'egocentrismo”, più o meno espresso da tutti gli esseri umani.”*⁵⁰. L'egocentrismo è quando mi identifico con ciò che faccio, con ciò che possiedo, con ciò che gli altri vogliono vedere in me e per fare ciò, tengo il cuore bloccato, tengo il respiro bloccato, vivo frammentato, eppure do l'impressione di essere in movimento. Come se fossi una di quelle sfere da discoteca che riflettono le luci dall'esterno, ma non sprigionano una luce propria. L'egocentrismo è il fraintendimento del credere di non avere la luce dentro.

Certo, l'impegno che richiede la liberazione dalla paura non è cosa da poco, ma se ad aspettarci dall'altra parte è il nostro reale progetto di Vita, appassisce ogni pretesto e sboccia la Motivazione.

⁴⁹ CAP 1.3 CAMMINO NEL BUIO - Pag. 62

⁵⁰ L'uomo bipolare e la coscienza Indaco - Pag. 18

TERZA PARTE

1.RESILIENZA

“E la resilienza disse al cuore: Abbi il coraggio di essere fragile.”

Miriam Ciruolo

resiliènza s. f. [der. di *resiliente*]. – **1.** Nella tecnologia dei materiali, la resistenza a rottura per sollecitazione dinamica, determinata con apposita prova d’urto: *prova di r.*; *valore di r.*, il cui inverso è l’indice di fragilità. **2.** Nella tecnologia dei filati e dei tessuti, l’attitudine di questi a riprendere, dopo una deformazione, l’aspetto originale. **3.** In psicologia, la capacità di reagire di fronte a traumi, difficoltà, ecc.

Se fin qui abbiamo chiarito che la follia latente in ciascun essere umano può emergere in relazione ed in proporzione alle circostanze in cui esso nasce, cresce ed evolve, e che la sua risposta a tali circostanze si modella secondo un determinato bagaglio costituzionale spirituale e psichico che ne caratterizza la conformazione fisica ed il modo in cui si muove; occorre ora comprendere come poter valutare il livello di intensità con cui le circostanze premono sulla costituzione dell’individuo, quindi quanto la motivazione incide sul destino. In questo modo si può valutare il livello di apertura del cuore ed iniziare ad immaginare un adeguato percorso naturopatico. Potremmo asserire che la resilienza è precisamente l’unità di misura necessaria a valutare la capacità dinamica del cuore energetico: quanto più si è resilienti, tanto più il cuore si riapre alla vita in seguito ad un’esperienza stressante, colta come stimolo per incrementare la propria espansione. In tale ottica, la nevrosi subentra quando il meccanismo sovrastimolato inizia a “cigolare” episodicamente e non si riesce più ad esperire l’emozione, e diviene psicosi quando si blocca in contrazione e l’emotività va in loop ciclico o costante.

Esplicitato che la messa a fuoco del funzionamento emotivo, dell’auto-immagine e dell’assetto relazionale in ambito psichiatrico è parte integrante dell’analisi diagnostica⁵¹, il supporto naturopatico consiste nel promuovere una visione sensata ed evolutiva del ruolo sociale di tutte le parti. Partendo dal presupposto che il naturopata attento non può stilare un protocollo basandosi sull’analisi nosografica, guardando dunque alla malattia più che alla persona, lo scopo da perseguire è quello di camminare insieme al proprio *fratello* cliente ed ai propri *fratelli* medici alla ricerca del messaggio originale insito nell’intreccio di dinamiche d’equipe.

1.2 MAPPA DELLA COSCIENZA

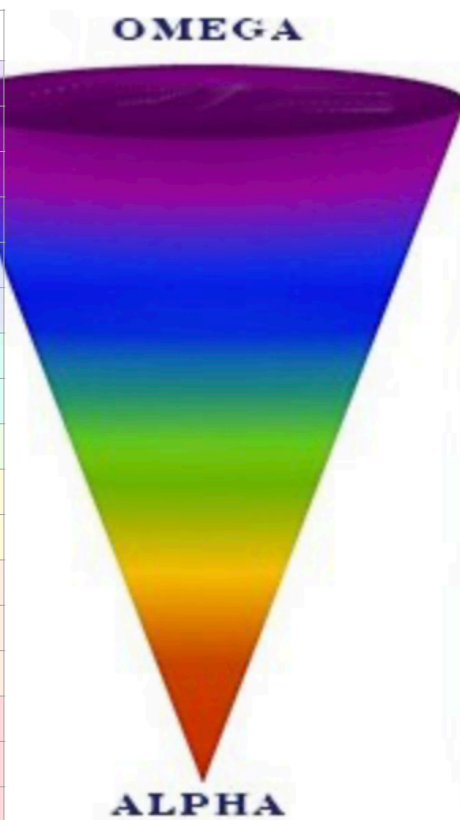
Come detto in apertura della Tesi, noi tutti siamo le circostanze di altri e proprio in virtù di ciò, noi tutti possediamo una consapevolezza della collettività nella quale percepiamo e riversiamo: la nostra individualità, la nostra visione della vita, la nostra idea di divino, la nostra sensazione di

⁵¹ PRIMA PARTE, CAP 1.1 DIAGNOSI - pag 16

potere piuttosto che di forza. Lo psichiatra David Hawkins parla di un campo informativo collettivo che raccoglie tutti i dati sopraelencati e stila una mappa della coscienza umana, quale vero e proprio spettro di frequenze entro le quali ci si muove dalla vibrazione egocentrica all vibrazione di unione con Dio. Come in tutte le prospettive finora esplorate, anche nella visione di Hawkins l'essere umano è dotato simultaneamente di un programma di sopravvivenza (ego) che viene associato al sistema simpatico ed alla forza contrattiva (di difesa); e di un programma spirituale (del Sé superiore) associato al sistema parasimpatico ed al potere espansivo. La vibrazione egocentrica è ovviamente legata alla sopravvivenza ed include uno spettro di emozioni cosiddette *dense*, e man mano che il livello di consapevolezza ascende, anche la frequenza delle emozioni si *assottiglia*, raggiungendo al loro massimo stadio *l'ineffabilità*. Consultare questa mappa non significa ambire alla rimozione dei livelli più densi come si potrebbe essere portati a credere, quanto invece può rivelarsi utile per esplorare occasionalmente la percezione del proprio grado di resilienza, perché va anche detto che maggiore è la frequenza vibratoria, maggiore è il numero degli individui toccati dalla stessa. Per cui anche la resilienza, per quanto personale, ha sempre anche una funzione collettiva.

	COSCIENZA COLLETTIVA	VISIONE DELLA VITA	PROCESSO	EMOZIONE	VISIONE DI DIO	
P O T E R E	RESPONSABILITÀ Giustizia, diritti umani, etica, compassione	È	Pura coscienza	Ineffabile	Sé	V A G O T O N I A
		Perfetta	Illuminazione	Beatitudine	Onnipresente	
		Completa	Trasfigurazione	Serenità	Uno	
E S P A N S I O N E	ALLEANZA Assistenza disabili, ecologia, collaborazione	Benigna	Rivelazione	Reverenza	Amorevole	
		Ricca di significato	Astrazione	Comprensione	Saggio	
		Armoniosa	Trascendenza	Perdono	Misericordioso	
↑ ↓	APERTURA Trasparenza, valori comuni, pari opportunità, libertà, istruzione	Piena di speranza	Intenzione	Ottimismo	Mi ispira	
		Soddisfacente	Lasciar andare	Fiducia	Mi aiuta	
		Realizzabile	Presa di coscienza	Affermazione	Mi permette	
F O R Z A C O N T R A Z I O N E	ISTITUZIONALISMO burocrazia, bassa istruzione, materialismo	Ardua	Esagerazione	Disprezzo	Indifferente	S I M P A T I C O T O N I A
		Avversa	Aggressione	Odio	Vendicativo	
	CONFLITTI Ineguaglianza, solitudine, isolamento, mancanza di rispetto, mancanza di comunicazione	Deludente	Oppressione	Brama	Mi nega ciò che voglio	
		Spaventosa	Ritrazione	Ansia	Mi punisce	
		Tragica	Sconforto	Rimorso	Mi ignora	
	SOPRAVVIVENZA Individualismo. corruzione, povertà, violenza, criminalità	Priva di speranza	Rinuncia	Disperazione	Mi condanna	
		Dannosa	Distruzione	Accusa	Vendicativo	
		Ripugnante	Eliminazione	Umiliazione	Mi disprezza	

LOGARITMO	LIVELLO
700-1000	Illuminazione
600	Pace
540	Gioia
500	Amore
400	Ragione
350	Accettazione
310	Volontà
250	Neutralità
200	Coraggio
175	Orgoglio
150	Rabbia
125	Desiderio
100	Paura
75	Dolore
50	Apatia
30	Sensi di colpa
20	Vergogna



Stabilito che la materia corporea altro non è che vibrazione di particelle che emanano campi elettromagnetici coerenti con la frequenza dell'emozione esperita, gli studi ventennali di Hawkins hanno conferito la possibilità di misurare tale frequenza. Il campo energetico dell'emozione, definito anche campo attrattore, è originato dal pensiero inconscio collettivo dal quale attingiamo

Utilizzando tecniche derivate

in continuazione.

dalla Kinesiologia, il dottor David Hawkins ha inventato un metodo con cui si può misurare la verità (o la coscienza): su una scala da 1 a 1000, dove 1 è semplicemente essere vivi e 1000 è uno stato avanzato di illuminazione. I numeri che vanno da 0 a 1000 non devono essere letti come numeri semplici, ma come logaritmi in base 10 Hz (minima frequenza di un organismo vivente). Per intenderci, il logaritmo di 2 è 200, quello di 4 è 10000, quello di 300 è 10 Hz alla 300-sima potenza ecc. Una media globale di 200 e più è quella necessaria a sostenere la vita su questo pianeta affinché non si autodistrugga. Sotto i 200 troviamo la vergogna, la colpa, la paura, la rabbia e tutte le emozioni distruttive. A 200 si trovano persone che hanno coraggio e hanno preso in mano la loro vita. A 300 ci sono le persone che hanno raggiunto un certo grado di neutralità di giudizio. A questo livello una persona controbilancia 90.000 persone che sono al di sotto dei 200. A 400: l'armonia, l'accettazione, la capacità di perdonare (qui ognuno controbilancia ben 400.000 persone che si trovano sotto i 200). A 500, una persona è spiritualmente consapevole, il perdono e l'amore incondizionato fanno parte della sua vita. Una persona di questo livello controbilancia 750.000 persone che si trovano sotto al 200. E via via: una persona del livello 600 controbilancia 10 milioni di individui. Da qui si evince come emozioni e responsabilità siano concetti collettivi inscindibili.

Chiaro è che ognuno guardando a sé stesso può determinare come nell'arco della sua vita, del periodo o della giornata esperisce una moltitudine delle emozioni elencate e se nello specifico ci riferiamo ad una disregolazione dell'umore come quella del bipolarismo, ci si rende conto che la labilità è tanto più probabile quanto più è "disallineata" dalla frequenza collettiva. Ma invertiamo la visione

“sono infelice perché sono circondato da infelici” in “vedo molta infelicità attorno a me perché non ho contattato la mia infelicità profonda. Perché non la riesco a contattare?” Ovviamente per paura (100, e questa è la media vibrazionale che condividiamo socialmente), ed in realtà, i poli entro i quali mi muovo con una certa frenesia non mi permettono di superare la soglia della sopravvivenza e dell’istituzionalismo. Come muoversi dunque per innalzare le frequenze?

Moltissime delle parole presenti nella mappa di Hawkins (o loro sinonimi) emergono all’interno di un colloquio ed è bene prendere nota di:

- quando vengono dette (rispetto a quali temi? E dunque quali temi stanno “a cuore”?)
- come vengono dette (è un tono di voce coerente con il contenuto? Enfattizza o dissimula?)
- perché vengono dette? (perché il terapeuta pone una certa domanda o per spontanea esigenza?)
- quale è la proporzione tra temi inerenti alla forza e temi inerenti al potere
- quanto le stesse parole risuonano nel vissuto del terapeuta

Maggiore attenzione va dedicata ai *lapses* ed alle cosiddette *perle* venute a galla dall’inconscio che permettono di svelare la reale identità nascosta sotto la maschera. Di conseguenza si possono stabilire insieme dei concreti obiettivi da raggiungere in maniera tale da poter tenere traccia dei passi compiuti in direzione del riequilibrio di forza e potere, simpatico e parasimpatico, contrazione ed espansione del cuore. In riferimento a quanto già osservato circa il terreno inconscio⁵², in questa sede è possibile stabilire se la persona ha un rapporto più o meno vivo con le proprie ombre, osservando come si muove tra le dimensioni di sentimento, pensiero, intuizione, sensazione. Inoltre, gioca un ruolo fondamentale la consapevolezza inerente ai bisogni primari, sociali, del Sé⁵³, e laddove fosse possibile incrociare le constatazioni con i dati del Tema Natale si osserverà se il Sole si trova nell’emisfero superiore o inferiore. Maggiore è la quantità di bisogni primari insoddisfatti e maggiore è la distanza diametrica del Sole dal Fondo Cielo, maggiore sarà la difficoltà a prendere atto degli automatismi inconsci. E chiaramente si guarderà al rapporto tra grande e piccolo volto.

Tornando dunque alla misurazione del grado di resilienza, si possono individuare tre qualità quantificabili: resistenza, reattività, movimento (quale recupero delle energie). Uno dei metodi di indagine naturopatica di queste qualità è l’osservazione iridologica.

1.2 TRAME DI SGUARDI

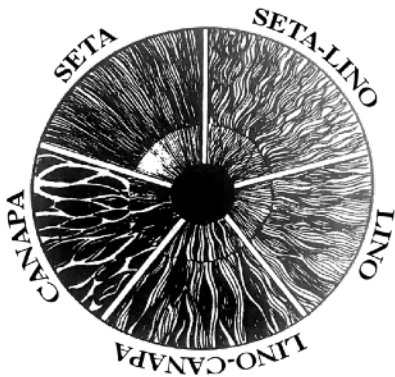
Densità, ombreggiatura e chiarezza delle fibre iridee indicano il livello delle tre qualità sopracitate della resilienza personale. Fibre dritte, radiali e complete, molto unite tra loro, senza spazi scuri tra

⁵² SECONDA PARTE CAP 1.2

⁵³ piramide di Maslow, pag 59

loro e dense in tutti i settori iridei indicano un'elevata resilienza. Una lieve resilienza invece si mostra con fibre deviate dal loro andamento radiale, con la presenza di spazi, il tessuto è lesionato o lasso e vi sono lacune o cripte. D. Lo Rito ha pubblicato⁵⁴ le varie forme di resilienza relativa al periodo di pandemia 2019-21, annesse alle differenti costituzioni e disposizioni iridee.

Densità - resistenza



- Seta: ottima capacità di recupero - costituzione forte
- Seta-lino: fibre ondulate, zone deboli - buona capacità di recupero
- Lino: sbilanciamenti moderati - debolezza moderata
- Lino-canapa (iuta): recupero difficile - debolezza costituzionale
- Canapa (rete): indispensabili corrette abitudini per mantenere un buono stato di salute

L'ombreggiatura lieve o significativa va valutata nel contesto irideo

totale. Dove vi sono delle fibre singole o multiple chiare, gonfie e

congeste si proietta sull'organo una manifestazione di reattività ed irritabilità con tendenza all'infiammazione o al rapido detossinamento. Dove invece vi sono segni o aree scure è osservabile una bassa reattività ed un scarso flusso di energia vitale.

La chiarezza è classificabile in: opaca, offuscata, limpida o brillante a seconda degli strati tossinici sovrapposti al tessuto irideo. Nello stato opaco, dove non si può ben osservare la trama di fibre e nemmeno stabilire con certezza il colore, si tratta di un movimento energetico debole, un lento recupero delle energie, e di comunicazioni sinaptiche ostacolate. Al contrario, un'iride brillante si presenterà luminosa, con le fibre ed il colore ben visibili e starà ad indicare molta energia vitale, buone capacità reattive ed ottime risposte alle terapie. Alcuni tipi di fibre trasversali, nello specifico suggeriscono una fragilità allo stress, ad esempio: le radiali da stasi vascolarizzate, le aberranti, le reti neuronali (non sono esattamente fibre costituzionali, ma segni aggiunti) e le fibre algiche che indicano disturbi del sistema nervoso autonomo.

Per quanto concerne l'equilibrio dinamico tra sistema di sopravvivenza e programma spirituale si potranno osservare elementi iridei quali: proporzione di estensione della corona (una corona molto ampia indica un eccesso di vagotonia, una corona molto stretta indica un eccesso di simpaticotonia), diametro della pupilla (la midriasi corrisponde alla simpaticotonia ed alla prevalente emotività, la miosi alla vagotonia ed alla razionalità, l'anisocronia ad una distonia vegetativa ed all'imprevedibilità), anelli nervosi, raggi, e segni lungo le linee di congiunzione fronte-gonadi, cervelletto-ano, cervello-gamba, linea dello stress (epifisi-ipofisi-surrene).

⁵⁴ <https://www.ideosophia.com/k-content/ideosophia/themes/ideosophia/html/filebank/VADEMECUM-RESILIENZA E COVID 19.pdf>

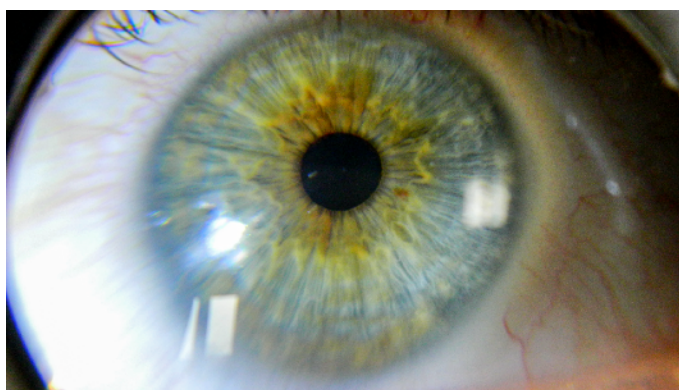
La morfologia del bordo e dell'area della corona ci può raccontare molto della psiche dell'individuo: se rimugina, se tende alla nevrosi, se tende alle depressioni, se si stanca facilmente. Si valuteranno con attenzione le aree di proiezione, soprattutto nel polo sensoriale.

Il rapporto tra corona (psiche innata) ed area ciliare (psiche acquisita) descrive la realtà personale, dove lo spessore del collareto rappresenta proprio la capacità di *tenersi insieme* (difese immunitarie); mentre la relazione tra l'io e la collettività è ascrivibile allo stato della pupilla, dove ovalizzazioni, appiattimenti, posizione, eventuali corpuscoli al loro interno, "parlano" delle tensioni e delle manifestazioni psichiche con andamento molto più dinamico.

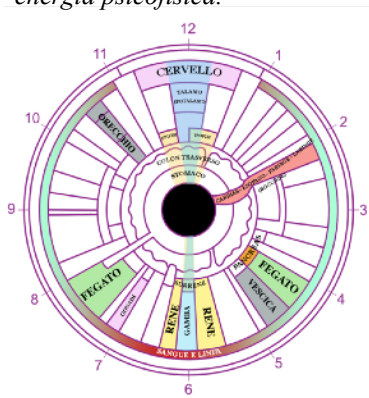
ESEMPIO DI INDIVIDUAZIONE DEI TRATTI PSICO-EMOTIVI NELLA LETTURA IRIDOLOGICA

Soggetto con difficoltà di gestione emotiva

Corona tendenzialmente ristretta che indica una prevalente simpaticotonia, per cui scarsa resistenza allo stress ed ipersensibilità, confermata questa anche dell'introflessione della corona in area frontale. La velatura cromatica aranciata in questa zona riconduce all'attivazione dei surreni e descrive le ricorrenti insonnie del soggetto, i conflitti interiori (riferisce mondo onirico molto vasto a compensazione della vita cosciente), le facili depressioni ed il veloce esaurimento di energia psicofisica.



IRIDE DESTRA

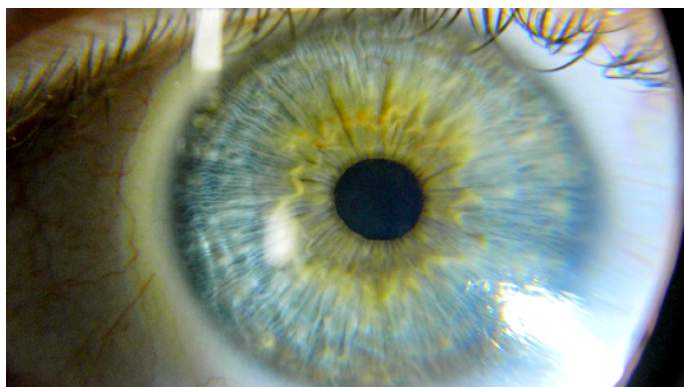


Tale energia risulta compressa e se ne ha conferma nell'ipertrofia del collareto, il quale però diviene evanescente ad ore 12 (cervello), e ad ore 4 e 8 (fegato), spiegando gli scoppi di collera contestuali ai burn-out. La labilità nervosa è riprovata anche dall'andamento a zig-zag del collareto, includendo anche una tendenza all'infiammazione del colon, pertanto andando a compromettere la popolazione microbica (faecalibacterium) che ne preserva l'omeostasi. La forma della corona complessivamente sintetizzabile in un quadrato orizzontale riflette la resistenza mentale alla compliance ed una costituzione caratteriale piuttosto ansiosa, che come già detto disperde velocemente le risorse energetiche. Il pigmento marrone medio topolabile all'interno della corona ore 4 chiama l'attenzione nuovamente sul fegato, ma anche sul pancreas.

Il pensiero non si trasforma in azione (coraggio del fegato) e ristagna nel pancreas (milzapancreas in MTC) andando ad alterare i processi endocrini. Infatti, sull'asse epifisi-ipofisi-surrene il tessuto irideo è opacizzato e carico di tossine e tutto il collareto tendente al giallo paglierino parla di una profonda paura espressiva. La linea testa-piede sembra quasi contrastare nella cromia da scuro a chiaro, ricomprovando la difficoltà di integrazione mente-corpo. Da un punto di vista genotipico, si osservano molte lacune piuttosto profonde in area frontale all'interno della corona, ed in particolare chiama l'attenzione la lacuna ad ore 2 che termina sul bordo della corona, in corrispondenza del cardias-esofago, con la punta ad asparago, proiettata verso una rete neuronale in area ciliare: tale conformazione si traduce in un'eredità psichica a trattenere le emozioni che sfocia in attacchi di fame nervosa.

Per quanto concerne la fenotipicità legata sia alla componente genetica che a quella ambientale, si può stabilire che in questo caso, il livello di resilienza è medio, data la trama delle fibre prevalentemente disposta a seta-lino. Vi sono però degli evidenti anelli nervosi continui che ci parlano ancora dei disturbi del sonno e della tendenza ad oscillare emotivamente da un'estremo all'altro. Si rafforza questa visione, guardando i raggi major che vanno dalla pupilla all'anello cutaneo sull'asse clavicola-diaframma, descrivendo ancora la paura ad entrare in contatto con il mondo esterno, e l'abitudine respiratoria con tendenza ad apnee. Ulteriormente confermata la sordità psichica sull'asse orecchio-vescica, per paura di dover stabilire i propri confini (la vescica in MTC è saper dire di no), dall'aggregazione di tossine sulle fibre corrispondenti (fibre algiche). Tutta l'area ciliare è piuttosto carica di tofi e nuvole a tinta gialla che ci rimanda ancora alla paura dei reni scaricata soprattutto in area metabolica

In effetti, nella forma pupillare, si può constatare lo schiacciamento in area cerebrale che vuole spingere verso il basso l'eccesso mentale accumulato. Al momento dell'indagine il soggetto conduce una vita piuttosto asociale e soffre di incubi. Le vertebre lombo-sacrali riflesse in area nasale inferiore, che risultano a loro volta piuttosto appiattite riconducono all'epoca gestazionale in cui l'individuo ha preso consapevolezza di essere "in relazione" con un ambiente esterno a lui, ma anche al periodo dei 9 e dei 18 anni circa, in cui si definisce un proprio posto nella piccola società a cui si appartiene (scuola/amici). Questo appiattimento che indica anche l'effettiva irritazione a livello del plesso solare evidenzia ulteriormente la mancata affermazione di sé "in pubblico".



IRIDE SINISTRA

Anche qui abbiamo una morfologia della corona che descrive una certa irremovibilità, ma il bordo è meno "spigoloso": invece del zig-zag si presenta un andamento ondulato. Ciò indica una fragilità in termini di stress geopatico, confermata dal soggetto, una personalità incostante ed imprevedibile ed una tendenza anemica causata da mal-assorbimento di B12 nel sangue, dovuto certamente anche alle turbe gastriche (stomaco filtro emotivo), osservabili anche dai raggi minor piuttosto profondi in area stomaco.

Il sangue, veicolo di emozioni si mostra particolarmente carico sull'anello circolatorio-linfatico e l'area di proiezione della milza è piuttosto schiarita (acidosi). Nell'area ventrale, il collaretto pare tentare di incunearsi, sottolineando la somatizzazione a livello delle vertebre lombo-sacrali (anche qui appiattite), e riferendo un carente radicamento ed una scarsa autostima del soggetto

Le ombreggiature in area ciliare coinvolgono sempre settori annessi all'introiezione di nutrienti (alimenti ed aria) ed anche qui il cardias-esofago (ore 9-10) mostra segni di irritazione con le fibre d'argento.

Complessivamente la densità delle fibre è abbastanza compatta ed uniforme, se non che si notino alcune trasversali a forcilla, particolarmente nel polo sensoriale. Ad ore 12, in corrispondenza del talamo compare un minuscolo pigmento marrone scuro che nuovamente ci conduce alla disregolazione ormonale.

Qui, i gialli paglierino e beige varcano la siepe, descrivendo il blocco della volontà (rene), la preoccupazione (milza) ed il bisogno di dolcezza (pancreas) allontanata con gli scoppi d'ira.

Le ombreggiature in area ciliare coinvolgono sempre settori annessi all'introiezione di nutrienti (alimenti ed aria) ed anche qui il cardias-esofago (ore 9-10) mostra segni di irritazione con le fibre d'argento.

Complessivamente la densità delle fibre è abbastanza compatta ed uniforme, se non che si notino alcune trasversali a forcilla, particolarmente nel polo sensoriale. Ad ore 12, in corrispondenza del talamo compare un minuscolo pigmento marrone scuro che nuovamente ci conduce alla disregolazione ormonale.

Qui, i gialli paglierino e beige varcano la siepe, descrivendo il blocco della volontà (rene), la preoccupazione (milza) ed il bisogno di dolcezza (pancreas) allontanata con gli scoppi d'ira.

In entrambe le iridi non è visibile l'orlo pupillare interno, se non ingrandendo moltissimo l'immagine e schiarendola parecchio, e ciò non è dato dall'apparecchiatura impiegata, ma dal colore molto scuro e dal suo ridotto spessore. Questo dato definisce l'OPI come ipotrofico, che dal punto di vista psichico ci parla di un soggetto accomodante, malinconico, tendente alla depressione e facilmente distraibile. Ricordo che al momento dell'esame il soggetto è particolarmente "chiuso" e manca di vitalità, manifestando sintomi dell'OPI atrofico.

Altro segno di iper-stress, tendenza depressiva e problematiche sanguigne, non chiaramente visibili nelle foto, è la cospicua presenza di reticoli sclerali, vasi dell'ipotermia e vasi a forcilla.

Il vantaggio di una lettura iridologica è che ci porta direttamente alla possibilità di fornire indicazioni pratiche sia dal punto di vista nutrizionale che dello stile di vita.

1.3 PASSO DOPO PASSO

“Ciò che accade in ogni lotta tra le nostre aspirazioni superiori e le nostre tendenze mondane è che l’abitudine si schiera dalla parte di quest’ultime. È quindi necessario sostituire le nostre cattive abitudini con abitudini buone”

Paramahansa Yogananda

Una volta effettuata un’indagine completa ed incrociata con l’eventuale analisi psichiatrica, si stabilisce un piano d’azione che si dovrà necessariamente integrare con lo stile di vita di chi ci troviamo davanti, senza la pretesa e la presunzione di stravolgere alcunché. Perché delle nuove abitudini si acquisiscano è necessario che siano piccole e mirate. Pertanto, inizio a tenere conto dell’eventuale assunzione di stabilizzanti dell’umore, che nella loro farmacocinetica possono trovarsi in circolo da uno fino a 3 giorni dall’assunzione⁵⁵ e considero che in linea di massima, l’assimilazione avviene per via orale, la sintesi metabolica per via epatica e lo smaltimento finale di questi è sempre a carico dei reni. Nell’osservazione iridologica, se consentita, posso già rendermi conto del sistema maggiormente compromesso: nell’esempio del soggetto presentato, è chiaro che dovrò partire da una disintossicazione gastro-epatica con un parallelo supporto dei reni.

➔ *Pulire, alleggerire, sfiammare*

Per non compromettere l’efficacia farmacologica, ma dare un aiuto al tratto digestivo, il punto di partenza è la disinfiammazione osmotica, quindi il cataplasma addominale con terra e argilla per la durata di almeno un’ora e mezza a cadenza settimanale per un mese, poi scliamo ad una cadenza quindicinale. Nella preparazione dell’impacco aggiungo un cucchiaino di Curcuma⁵⁶ e due gocce di ognuno dei seguenti fiori: Holly⁵⁷, Elm⁵⁸, Olive⁵⁹, Chicory⁶⁰ ed Oak⁶¹. La risonanza vibrazionale dei fiori che accede dall’ombelico quale portale diretto è da ricondurre al fatto che a questa altezza risiede Ni Guan, la pillola fangosa contenente il percorso di incarnazione dell’anima. Sebbene mi stia approcciando ad un soggetto incline alla depressione, dal punto di vista somatico, la causa

⁵⁵ Emivita Litio = 18-24 h, Acido Valproico = 9-18 h, Carbamazepina 25-65 h

⁵⁶ migliora le capacità digestive e di assorbimento dei nutrienti, oltre che essere un ottimo disinfiammante

⁵⁷ principio transpersonale antinfiammatorio (R.Orozco), nonché messaggero vibrazionale della fiducia nel prossimo

⁵⁸ principio transpersonale sedativo dello straripamento da psicosi, nonché supporto dell’asse Jue Yin

⁵⁹ principio transpersonale di supporto in casi di esaurimento, ed in sinergia con Elm su Jue Yin

⁶⁰ principio transpersonale anticongestione, nonché supporto dell’asse Tai Yin

⁶¹ principio transpersonale di rilascio del sovraccarico, nonché supporto dell’asse Shao Yin

dell'eccesso di tristezza si riflette nel carico di umidità collosa che svuota il Qi di milza e porta alla mancanza di sonno, di riposo mentale in generale ed allo squilibrio ormonale.

La logica di supporto dei livelli energetici più profondi (il ventre è yin ed è attraversato da Ren Mai da VC3 a VC12) in un clima terapeutico accompagnato da dolcezza e delicatezza, premurandosi di non incorrere in interferenze di vario tipo, permette di entrare in contatto con i bisogni primari, con le sensazioni viscerali, con le risorse più profonde. Dal punto di vista psico-organico, una maggiore leggerezza consente una maggiore lucidità.

➔ Orientare

Il lavoro sui livelli Yang non può prescindere da un'osservazione legata alla corporatura ed alla postura del soggetto, in quanto ha a che vedere con le sue *difese* di adattamento che vanno rispettate ed assecondate, in virtù del concetto che la vita è danza di vincolo e possibilità. In principio le emozioni sono sensazioni (Gan), stati d'animo inconsci, e circolano nei canali tendino-muscolari, perciò vanno a stimolare l'immediata energia difensiva (Yang Wei Qi). È il tipo di sensazione alla quale la risposta fisica è automatica ed impercettibile, come tic nervosi e microespressioni che se perpetrati nel tempo, si fissano nella struttura, causando blocchi alle fasce muscolari coinvolte.

Un soggetto molto frenetico, che tiene la schiena eretta, il petto aperto, ha un passo lungo e deciso, e soffre di tensioni al collo e nella zona lombare è Tai Yin ed ha maggiore bisogno di agire, ha quindi senso incoraggiarlo a fare movimento fisico, possibilmente a contatto con la natura ed in compagnia, ma evitando di *prescriverglielo*, in quanto non ama essere irretito.

Un soggetto che soffre spesso di torcicollo, o di dolori intercostali, che fatica a prendere decisioni nella vita e quando si sdraia sul lettino mostra differenze di *apertura* tra il lato destro ed il lato sinistro del corpo è più Shao Yang e perché impari a mantenere un equilibrio dinamico ed a dirigere l'azione, potrà essere indirizzato a fare esercizi di rotazione del corpo e del collo (sternocleidomastoideo e psoas sono attraversati da questo canale).

Un soggetto che tende a rimanere un po' impantanato nella vita, a bloccare i movimenti, a tenere lo sguardo basso, le ginocchia chiuse, il torace piegato in avanti è pieno di dubbi, è Yang Ming ed in questo caso delle semplici passeggiate in natura, magari a piedi nudi per favorire il radicamento che si va cercando, possono fare moltissima differenza.

Il nostro caso presenta problematiche legate a tutti e tre i livelli, come è prevedibile che sia nella maggior parte dei casi, dato che riflettere, scegliere ed agire sono tappe di un processo continuativo; ma in particolare, dal punto di vista della costituzione (abbiamo un linfatico essudativo che accumula tossine, l'attività mentale lo opprime e fatica ad introdurre novità nello stile di vita) siamo nel livello Yang Ming (Stomaco - Grosso Intestino). Perciò, soprattutto nei cambi

di stagione, quando l'impantamento si accentua, è indicata una breve passeggiata sulla rugiada del mattino, per dissipare le colle tossiniche, far scendere l'energia yang dalla testa alla terra, attivare il metabolismo e la circolazione linfatica. Con questa accortezza, si supporta ulteriormente il Rene (K1) e si implementa la produzione di noradrenalina, serotonina e di dopamina, migliorando anche l'igiene del sonno e del sistema immunitario (collareto frastagliato ed aperto verso fegato). Una seconda indicazione pratica e non particolarmente invasiva nel contesto delle abitudini quotidiane sono le fregagioni con acqua fredda sulle braccia (dalle ascelle ai palmi) dove passano i meridiani di cuore, ministro del cuore, polmone ed intestino crasso. Questo fa sì che Xue e Qi siano incoraggiati nella circolazione verso il Cuore e non sovraccarichino il Fegato nel lavoro di raccolta e rielaborazione notturna. Lo Shen si armonizza e si instaura una ritualità, che calma l'ansia, cura l'insonnia e mette il soggetto in condizione di prendere letteralmente in mano il suo fuoco creativo e muoversi in direzione di un concreto senso di prosperità.⁶² "Risvegliare" i 9 punti del Cuore ed i 9 punti del Ministro del Cuore equivale al prendere coscienza delle 9 missioni del proprio Destino.

➔ Nutrire

Vi sono più elementi in questo caso che descrivono il grosso impatto dell'eredità filogenetica di conflitto del boccone⁶³, come la rabbia indigesta per ingiustizia sociale nel colon trasverso, la mancanza di sostentamento basilare nel fegato, la sordità selettiva (orecchio medio arcaico) e la difficoltà ad evitare il predatore (sputare, dire di no e rapportarsi agli altri nel rispetto dei confini); elementi che tengono il soggetto in simpaticotonia costante interferendo sulla capacità di riposo. L'eccesso di mentalismo ed il negato diritto di esprimersi riferiscono una corazza schizoide-orale. In riferimento alle analogie con il quadrato magico⁶⁴, trattiamo dunque prevalentemente le carenze nelle case 2, 3 e 4 (lezioni di fiducia e benevolenza, sviluppo di pensosità e collera, ferita da abbandono e da rifiuto, dipendente e fuggitivo). Vi sono chiaramente anche elementi che riconducono a conflitti della materia bianca, pertanto di autosavlutazione, come le tensioni a livello lombare che confermano i tratti rigidi della personalità del soggetto; ed elementi annessi al conflitto neocorticale, primo sintomo fra tutti l'apertura del collareto che descrive una mucosa gastrica ulcerata ed una conseguente corazza addominale che si manifesta con un atteggiamento di chi tenta di controllarsi molto, ma esplose facilmente, perdendo la comunicazione.

⁶² pag 102

⁶³ pag. 46

⁶⁴ pag. 101-102

La difficoltà digestiva e di assorbimento di vitamine e minerali, come anche la tendenza anemica⁶⁵ e la veloce dispersione energetica, chiedono integrazioni, partendo dal magnesio⁶⁶ (in forma di integratore, ma anche dai cibi quali mandorle, verdure a foglia verde e pesce) che rimetta in equilibrio sangue ed assetto ormonale, di vitamina D⁶⁷ che di per sé è un pre-ormone sintetizzabile soprattutto con l'esposizione solare e di alimenti ricchi di Jing, come uova, germogli, alghe azzurre (ad es. Spirulina, che viene sintetizzata in triptofano, precursore della serotonina). Va notato come sia dal punto di vista minerale che di analogia cromatica con i segni iridei, si tratta di integrare energeticamente i sistemi organici con l'oro (corona), l'argento (fibre) ed il rame (patocromie).

La carenza di oro nell'organismo è la principale causa dei disturbi neurologici e di assimilazione dei minerali e delle vitamine. Sposatezza, insonnia ed anomalie cardiache vi sono riconducibili.

L'argento nel corpo contribuisce al mantenimento dell'equilibrio micotico, virale e batterico.

La carenza di rame si manifesta con confusione, irritabilità e depressione. Il ruolo principale del rame, nel corpo umano, è quello di concorrere insieme al ferro alla formazione dei globuli rossi. Tra le altre funzioni ci sono quelle di mantenere in salute i vasi sanguigni, il sistema immunitario, il sistema nervoso e le ossa.

Giallo Oro

Per la sua funzione anti-anemica e la sua natura definita piccante, in quanto stimola il metabolismo senza portarlo in eccesso di Yang, il miglio è il cereale da prediligere in questo caso; ma a rotazione quotidiana è bene che alterni i vari cereali in chicco, magari seguendo la segnatura planetaria⁶⁸, ma comunque cucinati in maniera semplice ed abbinati ad un legume ed alla verdura non cruda. Un frutto in particolare è di grande aiuto in questo soggetto: il kiwi oro, che secondo un recente studio⁶⁹ incrementa la popolazione microbica intestinale del faecalibacterium⁷⁰. Consiglio una tisana mattutina con: limone, zenzero, rosmarino, ginepro, liquirizia per l'effetto tonificante, sfiammante e depurante, in particolare del fegato e dei reni

⁶⁵ il senso biologico dell'anemia è la sopravvivenza del clan a scapito dell'individuo: "non voglio litigare/disturbare"

⁶⁶ Il magnesio aiuta a distendere le tensioni muscolari, migliora il sonno e l'umore, contrasta lo stress, regola i livelli degli zuccheri nel sangue e dell'insulina e, soprattutto, è uno dei minerali necessari all'organismo per svolgere tantissime reazioni enzimatiche

⁶⁷ la Vit.D favorisce l'assorbimento intestinale, diminuisce l'eliminazione di calcio, calma gli spasmi muscolari

⁶⁸ Lunedì riso, Martedì orzo, Mercoledì miglio, Giovedì Segale o Grano saraceno (amaro-Ku), Venerdì Avena, Sabato Mais, Domenica Farro/Grano

⁶⁹ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29152256/>

⁷⁰ pag. 24

Argento iridescente e Rame

A favore dell'integrità del tessuto nervoso, è opportuno il consumo di frutti e semi oleosi ricchi di omega 6, magnesio e rame, di pesce azzurro ricco di omega 3. Meno indicati i formaggi e la carne e tutte le sostanze eccitanti come il caffè dal quale il soggetto si dice fortemente dipendente e che tuttavia nella sua natura amara, se assunto in quantità idonea abbassa lo yang della collera. Invito dunque a diluirlo un po' ed alternarlo con il caffè di cicoria a sua volta di natura amara.

Resta da valutare se, rispettando questo protocollo si renderà necessario, con il prossimo cambio di stagione, procedere nell'assunzione dell'oligoelemento dechelante Rame-Oro-Argento.

I nutrimenti più efficaci in assoluto però si trovano nel Silenzio (Xu) della Natura e sono: il Sole (Oro, Cuore, SN, vit. D), il respiro (Argento, Polmone-Milzapancreas: temono l'umidità, chiedono semplicità e pulizia) ed il contatto con la terra. In aggiunta alle passeggiate quotidiane propongo bagno di Sole estivo di 20 minuti a mezzogiorno di ogni giornata soleggiata, con il viso coperto ed una pratica quanto più regolare di respirazione consapevole. Non di meno, considero l'importanza della circolazione armonica dei liquidi e del mondo onirico del soggetto per cui consiglio di esporre mensilmente un litro di acqua di sorgente ai raggi della Luna piena e consumare la stessa con intenzione, ogni sera, distribuita nel corso delle settimane.

2.TOCCO

Primo fra tutti quanti i sensi sviluppati nella vita intrauterina, il tatto, in questo caso il con-tatto, simboleggia l'intento di comunione tra forme di vita, implicando quindi un immenso gesto di fiducia reciproca che nel profondo di ogni essere umano rappresenta la massima gioia. Senza la necessità di raggiungere la *piccola morte*⁷¹, la delicatezza del tocco pelle a pelle ci conferma di essere nel posto giusto. D'altronde pelle e cervello arrivano dalla stessa matrice germinativa ed appena usciti dal ventre, insieme al primo respiro viviamo il primo bagno di aria terrestre letteralmente sulla nostra pelle, mentre è la pelle della mamma a ridarci la certezza di poter sopravvivere. Vi sono numerosi studi che dimostrano quanto la mancanza di contatto fisico nei primi anni di vita incida in negativo sullo sviluppo sia in termini di crescita corporea che di strutturazione delle difese immunitarie. Nella prima parte⁷² della Tesi, abbiamo appreso come l'incompletezza del transito dalla vita fetale alla vita terrena, passando troppo velocemente nel mondo attraverso un taglio epidermico (cesareo) infici sul senso organico e figurativo dei confini personali. Il più esteso fra tutti gli organi, la pelle ci tiene insieme ed è il nostro inconfutabile filtro tra realtà tangibile e realtà psichica. È anche il più sincero

⁷¹ *petite mort* è il modo in cui viene soprannominato l'orgasmo in francese

⁷² pag 37

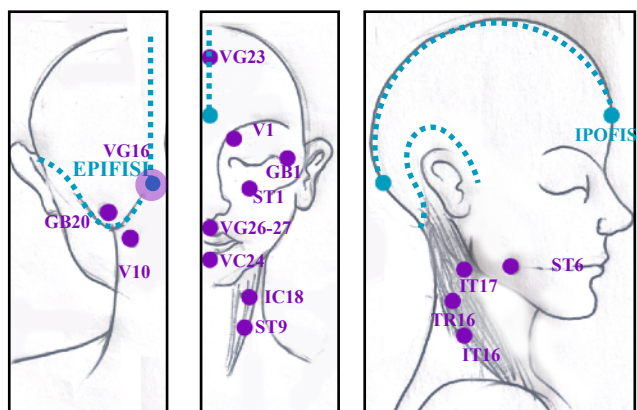
diario della nostra storia personale aperto alla lettura di chiunque ne sappia cogliere la grazia. Vi è scritto sopra anche del proprio rapporto con la Natura: si riconosce subito una pelle che ama il sole, o che teme il vento, o che emana calore.

Il contatto pelle a pelle non è mai cosa da poco, nemmeno quando pare un “incidente”, perché due storie si intrecciano e qualcosa di sacro avviene. Non dimentichiamo che lo Shen cerebrale connette l’Uomo al Cielo, quindi ogni tocco d’Amore sulla Terra risuona nel Cielo. Ed è solo con l’Amore e la delicatezza che non contempla aspettative, ma asseconda il naturale Flusso della Vita, che si può entrare nella dimensione del *Massaggio dell’Anima*⁷³ e del *Tocco Metamorfo*.

2.1 LA TESTA

MASSAGGIO DELL’ANIMA

I numerosi passaggi sulla testa e sul volto con la tecnica di massaggio dell’anima



apportano grande beneficio nel caso di questo soggetto, tanto che chiede alcuni incontri in cui trattare esclusivamente la tale zona. In particolare apprezza le attenzioni dedicate all’area attorno alla bocca ed al collo. In effetti, ha senso per un



carattere con la corazza orale, ed in più, va considerato che sopra e sotto le labbra si incontrano lo Yin e lo Yang originali: i punti finali di RenMai e DuMai (Vaso Governatore²⁷ -in realtà tratto indirettamente il VG28 interno al labbro- e Vaso Concezione²⁴). L’entrata in contatto con l’energia che risiede in questi canali permette di sviluppare la resilienza ed entrare nell’ottica che ogni evento della vita è una lezione benevola che persegue il superamento di ogni forma di dicotomia. Vi è un passaggio particolare di digitopressione sul punto Stomaco 6, un po’ doloroso, proprio perché la sua funzione é quella di insegnare a riconoscere le cose per ciò che sono, misurarsi con i propri limiti e quelli degli altri, riconoscere la condizione di sofferenza nel mondo, senza però cadere nell’autocommiserazione, quanto invece a favore di una presa in carico del lavoro di trasformazione personale.

Nelle occasioni in cui ci occupiamo solo della testa, aggiungo anche il trattamento di alcuni punti del collo, definiti *finestre del cielo* e le estremità degli arti, definiti in MTC *quattro cancelli*, seguendo uno schema funzionale testa-mani-piedi che segue la logica cefalo-caudale e prossimo-

⁷³ Metodo Zama®

distale dello sviluppo embrionale; con l'intenzione di facilitare l'incontro tra Cielo e Terra insito nel destino umano. *“Le finestre del Cielo agiscono sullo Shen e influenzano il movimento dell'energia dal Cervello ai quattro arti (dal pensiero all'azione) e dai quattro arti al Cervello (l'elaborazione consapevole delle esperienze del mondo). (...)Trattare solo i quattro arti senza usare i punti del collo riduce l'efficacia del trattamento. (...)Il trattamento complessivo dei punti Finestre del Cielo favorisce la comunicazione dell'Uomo con lo Shen, e quindi una globale armonizzazione delle emozioni, agevolandone anche il libero fluire”*⁷⁴

Dieci sono tali punti, come 10 sono i cieli del paradiso di Dante, 10 le case astrologiche per udire la voce dello Spirito, 10 il numero perfetto secondo Pitagora⁷⁵; di cui otto sono proprio sulla testa e sul collo e due più in basso, su torace e braccia, nell'area di allattamento. Per trattare VG16 e VC22, afferro la nuca con la mano destra e tiro verso di me e contemporaneamente con la mano sinistra spingo lo sterno verso i piedi, andando così ad enfatizzare le rispettive funzioni di innalzamento e discesa dei Qi. Non sto andando in diretta digitopressione sui punti, ma porto l'intenzione attraverso i palmi e sto così un minuto, poi riadagio la testa. Proseguo con la tecnica di pompage, premendo con le punte delle dita sul punto bilaterale Vescica10 (rimuove le ostruzioni da tale meridiano ed aiuta nei disturbi del sonno), che tratto insieme a Vescicola Biliare20 (illumina gli occhi, aiuta le orecchie, aiuta nei disturbi del sonno), sia per la loro vicinanza anatomica, sia perché quest'ultimo punto scioglie la rigidità nel collo ed aiuta nel passaggio successivo. Giro la testa del soggetto verso sinistra esponendo il lato destro del collo e sostenendo quest'ultimo con il palmo della mia mano destra, passo in leggera pressione con il pollice (ben oleato) della stessa mano su tutta la porzione del muscolo sternocleidomastoideo che entra nel raggio d'azione del dito. In questo modo tratto i punti IT16, IT17, TR16, IC18 e ST9. Dopodiché giro la testa verso destra e tratto il lato destro del collo.

Trattare i punti “finestre del cielo” equivale a lavorare nuovamente sui tre livelli energetici Yang, questa volta con più intento di armonizzazione circa le risposte agli stimoli dell'ambiente (freddo, caldo e secchezza) rispetto all'intento orientativo precedente mirato sulla costituzione individuale. Lo scopo qui è di dare un input di apertura a nuove modalità di approccio alla vita: un po' meno botta e risposta, meno sulla difensiva (yang) e più morbido, elastico ed aperto (girare la testa a 180° equivale a far prendere atto di tutto il panorama, oltre che ricalcare lo sviluppo embrionale del cuore e del tubo digerente). Prendere dunque atto di ciò che si ha intorno, incoraggia a *stare qui* e non fuggire via con la mente come la tendenza schizoide del soggetto porta a fare.

⁷⁴ Il Cammino dell'Anima - Franco Bottalo, pag 227-228

⁷⁵ pag 63

Chiudo il trattamento della testa (quando è esclusiva insieme agli arti), riportandola in posizione supina e trascinando le tensioni dalle cervicali verso l'esterno con le 4 dita di entrambe le mie mani, rammentando che tra le vertebre C3, C4, C5 originano le radici del nervo frenico che attiva il diaframma. Quindi questo passaggio lo svolto molto lentamente, rispettando il ritmo del respiro del soggetto.

TOCCO METAMORFICO

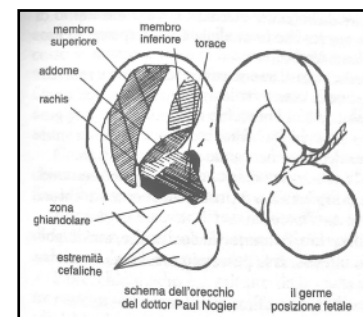
Anche nei passaggi del tocco metamorfico sulla testa vi è la rotazione del volto ai due lati e nel ponte polarità si armonizza precisamente la comunicazione tra il mondo delle idee e la loro manifestazione sulla terra (epifisi-ipofisi). Il soggetto riferisce un grande senso di pace in questo passaggio. Dedico una particolare cura alla zona riflessa delle anche sulla testa, che gira attorno alle orecchie, tenendo conto del fatto che queste ultime sono le antenne della paura, quali chiavi funzionali dei reni, e nella lettura iridologica l'asse orecchio-vescica presenta segni quali fibre irritative ed un'ogiva.

➔ L'orecchio

“Quando l'orecchio si affina diventa un occhio.”

Rumi

Facendo roteare la testa, si pone al centro dell'attenzione il lobo temporale nel quale risiede l'amigdala, ed il foro del padiglione auricolare si predispone a ricevere le informazioni dal Cielo ed elaborarle direttamente in forma emotiva. Essere sul lettino da massaggio, con il collo e l'orecchio esposto è un chiaro momento di vulnerabilità ed ha in sé un'accezione regressiva alla vita prima della nascita. Se il tatto è il primo senso a svilupparsi nel grembo, l'udito pare essere l'ultimo ma anche l'unico al quale non si può sfuggire: anche coprendo perfettamente le orecchie per non far entrare i suoni dall'esterno si sentiranno quelli interni. Il suono di fatto è vibrazione pertanto anche i non udenti sentono, ma entro uno spettro vibrazionale più ridotto, proprio come noi non vediamo colori che alcuni animali vedono. Nell'Ayurveda il suono è il *guna*⁷⁶ dell'Etere (Akash) ed è ciò che permea tutto lo spazio del Creato. E nell'orecchio risiedono i canali vestibolari di mantenimento dell'equilibrio e dell'orientamento nello spazio. La forma dell'orecchio che rimanda alla conchiglia ne fa simbolo dell'elemento acqua, dunque della Luna, della fecondità,



⁷⁶ qualità



della ricettività (basti pensare all'iconografia rinascimentale). San Paolo dice che la fede arriva all'uomo attraverso l'udito "*fides ex auditu*". Nel sufismo islamico all'orecchio spetta l'ascolto mistico, quello del cuore (sam). Nell'agopuntura auricolare cinese si riconoscono i punti riflessi dell'intero sistema nervoso, scheletrico, viscerale e sistemico distribuiti sul padiglione, oltre che essere questi, come già

menzionato, le chiavi funzionali dei reni, rappresentando dunque il filo diretto con l'emozione che da prudenza può degenerare in paura bloccante. Una piccola curiosità circa due componenti del padiglione: il trago ed il tubercolo di Darwin sono residui evolutivi di muscoli necessari ad orientare l'udito. Nell'uomo si sono ridotti fino a perdere quasi del tutto la loro funzione. Il tubercolo è stato studiato da Cesare Lombroso come possibile segno di un

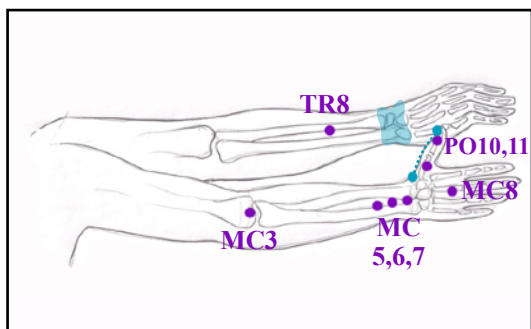
temperamento criminale ed altri studi sono stati condotti riguardo il dimorfismo sessuale associativi. Insieme al trago, oggi viene spesso "ingioiellato" da eventuali piercing e più recentemente vediamo incastonati nel meato i dispositivi *in-ear* che ben descrivono la condizione umana attuale: si tenta di "allontanarsi" dalla condizione animale cadendo nel paradosso involutivo, un po' come Edipo che volendo sfuggire al suo destino, ci casca totalmente dentro. Anche nella lettura morfologica del viso abbiamo constatato quanto le orecchie riferiscano della predisposizione sentimentale, della capacità/necessità di captare informazioni, pericoli, ritmo. La saggezza è associata alla capacità di ascolto, quindi al permettere che ogni cosa entri senza aver paura e questo fa pendant con il cuore vuoto.

Quindi, che si tratti di un trattamento completo del corpo o parziale (testa-collo-estremità), quando la testa viene riportata supina, massaggiare simultaneamente le due orecchie risulta una strategia efficace per abbassare il livello di stress, ossigenare e distendere muscoli facciali e del collo, riattivare i metabolismi energetici. In particolare, massaggiare la conca stimola il nervo vago, tutto il sistema digerente e respiratorio, mentre nella fossa scafoidea si riflette il cuore, sulla coda dell'elice il midollo spinale e sui lobuli il cervello con tutti gli organi sensoriali. Così ho trattato pancia, cuore, testa in pochissimi gesti e questo incrementa anche la funzione uditiva.

Inoltre, cosa ancora non detta dell'udito è che stimola con effetto immediato l'ipotalamo, pertanto incide sull'intera cascata ormonale, inclusa la produzione di endorfine le cui proprietà analgesiche ed antidepressive sono di grande aiuto, soprattutto in questo caso.



2.2 IL CUORE

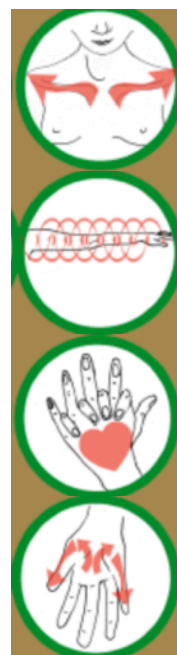


MASSAGGIO DELL'ANIMA

Di tutte le corazze, la toracica è senza dubbio la più idonea da trattare nelle situazioni di bipolarismo ed in questo caso in particolare, trattandosi di un soggetto ipermentale che concretizza ciò

che pensa con immensa fatica. Dal

momento che a questa altezza inizia il meridiano di Cuore e finisce il meridiano di Rene, si agisce in maniera mirata sull'asse ShaoYin. I passaggi chiave nel contesto del massaggio dell'anima, dove il soggetto è invitato a partecipare attivamente con una respirazione lunga e profonda sono: lo scioglimento delle tensioni sulle clavicole (punti Rene 27 e Stomaco 13), le spirali di rilascio dalla spalla al polso, dove passano i punti più efficaci in questo caso del Meridiano del Cuore ed il trattamento delle mani, in particolare al centro del palmo e sul tenar. Nello specifico:



- Clavicole: Rene 27 - allevia affanno e dissolve flegma, mentre Stomaco 13 aiuta con disturbi respiratori. Va ricordato che nella lettura iridologica, l'asse clavicole diaframma risultavano un po' "scariche", pertanto si dona grande beneficio trattando quest'area.
- Portando attenzione nel passaggio sul meridiano di Ministro del Cuore (MC3, MC5, MC6, MC7, MC8), facilito la circolazione del Volere del Cuore verso tutti i distretti corporei, sciogliendo quel annodamento del Qi venutosi a creare per il troppo lavoro della MilzaPancreas. D'altro canto, sebbene nella testa risieda il grande Shen con la missione originaria del destino individuale, nel Cuore risiede la memoria di tale progetto. Non a caso vi sono modi di dire che citano il Cuore come portatore di Verità: "lo dico con il cuore in mano", "il Cuore ha le sue ragioni e non intende ragione" (ne abbiamo visto un esempio esasperato nella fiaba di Alice), "I saggi hanno la bocca nel cuore, e i matti il cuore in bocca", mentre in inglese "sapere a memoria" si dice "know it by heart (sapere dal cuore)".
- Aggiungo un breve momento di digitopressione sul punto al centro dell'avambraccio, tra radio ed ulna dove trovo Triplice Riscaldatore 8 per rispondere al sintomo di isolamento del soggetto che tende spesso a chiudersi in casa.

- Per quanto concerne il rifiuto di comunicare con il mondo e la paura dei propri scoppi d'ira, dedico particolare attenzione al tenar ed al pollice dove trovo i punti 10 e 11 di Polmone, primo Ministro nella gestione del Qi.
- Su braccia e torace risiede l'ultima coppia di punti "finestre del Cielo", quali MC1 laterale di 1cun dal capezzolo, andando verso l'ascella (viene toccato nelle manovre rotatorie) e PO3 sul lato radiale del muscolo bicipite (toccato sempre nelle spirali di rilascio). Le loro emanazioni energetiche sono di supporto del Sangue, che abbiamo già ripetuto più volte essere il fondamentale veicolo emotivo.

TOCCO METAMORFICO

Come detto prima, le mani simboleggiano l'azione, la messa in concreto del pensiero, quindi durante il trattamento metamorfico vi dedico una buona attenzione e ne stimo la temperatura, la secchezza/umidità, la risposta motoria e le differenze tra destra e sinistra. Il passaggio sui polsi, quali aree riflesse del bacino, cinabro del Jing e custode degli intestini ha una certa rilevanza.

→ Le scapole, ali della libertà

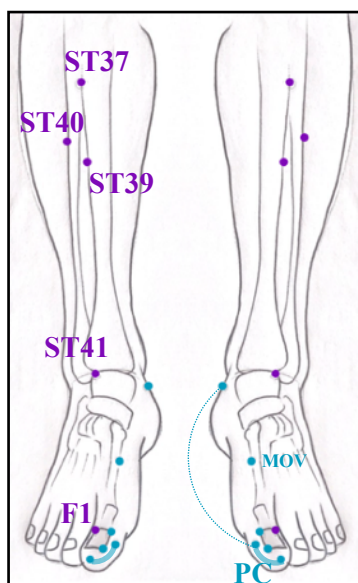
Nel trattamento di ritorno energetico (DuMai) sulla schiena dedico particolare attenzione al massaggio dell'area periscapolare, tenendo conto che all'interno di queste ossa viene prodotta la maggioranza dei globuli rossi e dei linfociti B. I benefici derivanti dalla buona motorietà di questa zona riguardano la capacità respiratoria, dunque l'ampiezza di apertura dei polmoni e del mediastino (sede del Cuore), perciò interagiscono con la predisposizione a lasciare che le emozioni entrano ed escano. Le punte inferiori delle scapole sono precisamente all'altezza dell'ottava vertebra dorsale, dove si trova il centro energetico posteriore Anahata⁷⁷ di guarigione e benessere spirituale, dove si impara a sentirsi meritevoli di Amore ed a lasciare che il pianto trattenuto esca. Nella terapia prenatale, l'8^a dorsale corrisponde al periodo dei primi movimenti fetali e della predisposizione alle nevrosi.



Inoltre, il legame diretto scapole-clavicole ne sottolinea l'importanza nella libertà di movimento degli arti. Le scapole animali venivano consultate circa il volere degli Dei durante la dinastia Shang (1766-1122 a.C), perciò venivano considerate come predittive del destino. Mentre il modo di dire "scapolo" fa riferimento all'essere sfuggiti dal cappio matrimoniale, essere dunque liberi dal vincolo relazionale che impedisce di essere sé stessi (qualora sia vissuto come tale).

⁷⁷ Chakra del Cuore in Ayurveda

2.3 I PIEDI



MASSAGGIO DELL'ANIMA

Quando arrivo al momento di massaggiare gambe e piedi, lavorando sulla corazza pelvica, pertanto sulla dimensione di rigidità del soggetto, della sua fatica a mettersi in movimento verso qualcosa di nuovo, pongo una certa enfasi sulle spirali di scarico dal ginocchio alla caviglia, in quanto andrò a stimolare punti del meridiano di stomaco strategici nelle situazioni di turbe emotive. Anche al momento di trattamento del dorso e delle dita del piede, considero la valenza energetica dei meridiani di fegato e milza.



Nello specifico:

Per le fasi depressive:

Stomaco 41 stabilizza lo Shen. Il soggetto riferisce che in passato tendeva spesso a procurarsi distorsioni alle caviglie (soprattutto la destra, che tende a far supinare dorso del piede), a riconferma del conflitto con l'autorità esterna e del bisogno di andare a cercare conforto dentro di sé). Oltre alle spirali di scarico, su questo punto mi fermo un minuto in digitopressione.

Per le fasi maniacali:

- Stomaco 37 (grande vuoto superiore): purifica, raffredda umidità-calore, auto stomaco ed intestini
- Stomaco39 (grande vuoto inferiore): purifica riscaldatore inferiore e tonifica rene
- Stomaco40 (abbondanza e prosperità): per mancanza di autocontrollo, confusione mentale, afonia, irrequietezza, cefalea, smuove milza, calma Shen, abbassa Yang,
- Fegato 1 per le continue preoccupazioni

TOCCO METAMORFICO

- Per cooperare con lo Shen, dedico maggiore tempo alla zona pre-concepimento e sono molto delicata su punti epifisi-ipofisi (milza 1-radicalamento del Po in Zhi, mediante Yi) in quanto sono i punti di equilibrio del sonno e dei neurotrasmettitori.
- Nella cooperazione con gli Hun, quando tratto i punti del movimento (8^a-10^a vertebra toracica) porto attenzione alla reazione respiratoria del soggetto: stiamo affrontando il momento di presa di coscienza di sé in relazione ad altri, che in questo caso si presenta come aspetto denso di difficoltà, ed a livello organico siamo sul plesso solare, quindi della capacità di affermazione di sé. A livello mentale in questo periodo si sono messe le basi per quelle che sono oggi nevrosi.
- Il passaggio sulla zona riflessa del bacino (caviglia) chiede particolare dolcezza (ST41).

- Al ponte-polarità, metto tutta l'intenzione d'amore possibile: sto letteralmente incoraggiando l'incontro di Cielo e Terra, di Yang e Yin, Elettricità e Magnetismo. Il soggetto riferisce brividi, in particolare sul piede sinistro.

➔ Tracce di destino

Una stella è libera, fintanto che segue la sua orbita. La sua mancanza di libertà comincia quando abbandona l'orbita. Anche l'uomo possiede un'orbita che deve seguire nel cosmo: questa orbita però deve conoscerla, altrimenti avverte l'attrito del percorso sbagliato. Noi non diamo il predominio né all'attività né alla passività: solo tutte e due insieme formano il ritmo. Prima l'uomo deve mettersi in silenzio e ascoltare, per imparare a conoscere la sua orbita, in seguito però deve seguirla attivamente. Questa attività deriva dalla fiducia, non dal predominio dell'ego, non dal concetto: "io lo voglio, quindi lo faccio". L'uomo raggiunge la sua massima libertà quando può pronunciare le parole: "Signore, avvenga la Tua volontà, non la mia."

Thorwald Dethlefsen

Mentre con le orecchie della testa ascoltiamo il ritmo dell'Etere cosmico, con le orecchie delle gambe, i piedi, ascoltiamo il ritmo del cuore della Terra. Vi è nuovamente un richiamo ai reni, e non a caso: dal centro del piede parte il meridiano del Rene, la fontana zampillante. Dunque, anche qui paura e depressione (sinonimi) sono manifestati visibilmente nel modo in cui compiamo ogni passo lungo il nostro percorso di individuazione. La gestione dell'equilibrio (come nel vestibolare) tra possibilità e vincoli che si presentano lungo il tragitto descrive la melodia sottesa nella danza del destino di ciascuno. Per D. Krämer la pianta del piede destro è cosignificante del messaggio di Mimulus, fiore di Bach legato alla paura delle cose del mondo, all'ipocondria, alla timidezza ed ovviamente alla sfiducia in sé stessi. Invece la pianta del piede sinistro la associa a Centaury, fiore dell'incapacità di dire "no". Entrambi questi fiori hanno una segnatura Lunare, e com'è prevedibile, sono associati rispettivamente al Cancro (primo segno d'acqua) ed ai Pesci (ultimo segno d'acqua). Nell'astrologia medica i piedi sono quanto di più pescino il corpo umano possieda, il che pare quasi contraddittorio, dal momento che è proprio la facoltà di camminare eretti che ci ha definitivamente allontanati dal brodo primordiale delle nostre origini. Dimentichiamo però che il destino si compie sempre con il ritorno a casa e l'Acqua dei Pesci a cui fare ritorno è intesa come acqua collettiva delle emozioni. È l'oceano cosmico di Nettuno e di Giove, due titani le cui frequenze vibrano nella capacità visionaria combinata al coraggio di agire all'interno dell'essere umano: nella testa e nel fegato, in MTC negli Hun e nello Yi, Fegato e Milza i cui meridiani iniziano sull'alluce. La lezione è dunque mettersi al mondo in fiducia (Cancro-Mimulus) e tracciare il proprio percorso con il coraggio necessario a dire di no quando ciò che il mondo ci offre è "solo" una distrazione dal nostro

destino. Per distrazione intendo la credenza che l'accumulo materiale ci garantisca il benessere, ma anche il farsi carico di compiti che spettano ad altri (Centaury), lasciarsi sedurre dai paradisi artificiali indotti dalle varie sostanze (Pesci), non saper definire i propri confini, oppure credere intimamente che il dolore dia valore all'esistenza. Chi si può dire non corruttibile in questo senso, all'interno di una coscienza collettiva permeata di rimossi e di paura della paura?!

Chiaro è che quando nella nostra vita si presenta la tristezza (Bei) e noi tentiamo di scacciarla perché il nostro Cuore è troppo pieno di pensieri (Si) e non ha tempo da dedicare a questa energia di introversione che ci potrebbe condurre verso una compassione globale, il Fegato scema nella sua funzione estroversiva (Hun). E molto probabilmente ci troveremo con degli alluci inclinati verso le altre dita. Allora, senza la grinta di buttarsi nella vita, il senso di tristezza si stabilizza ed attende di essere preso in considerazione ed elaborato e man mano diventa oppressivo (Chou) e denso interferendo con la lucidità del pensiero (Yi) della Milza. È molto probabile ed anche fisiologico che per reagire alla staticità che si è venuta a creare, una ventata di collera (Nu) arrivi a spezzare le catene che stringono il Cuore. Ma se nemmeno ora ci diamo il permesso di uscire dal guscio perché temiamo di pestare i piedi a qualcuno (Centaury-Pine) e preferiamo essere gentili piuttosto che liberi, il carico si fa bello grosso e l'idea di compiere i passi del proprio destino in leggiadria va un po' a farsi benedire. Finché non si arriva davvero ad esplodere, a liberare talmente tanta rabbia in un episodio solo da non comprenderne nemmeno più il senso e l'origine e cosa si è venuti a fare, quale è la volontà (Zhi) contenuta nella memoria dei nostri Reni (e le perdite di memoria ne sono una conseguenza). Mi vengono in mente i racconti su quei soggetti che “non si arrabbiano mai, ma quando si arrabbiano sono guai”, dai quali non mi arriva mai un senso di realizzazione personale e pare che sul loro sentiero continuo più le tracce lasciate dagli altri. Spesso sono soggetti che muoiono presto. Ma lo stesso vale per quelli che letteralmente “battono i piedi” per la rabbia che li domina, finendo per lasciare tracce profonde sul proprio sentiero, il quale però si interrompe bruscamente.

Come posso dunque constatare l'entità dei pensieri e la capacità mentale di accogliere le emozioni, osservando i piedi? Lo faccio valutando le dita, in quanto morfologicamente sono esse a rappresentare gli aspetti evolutivi, di crescita e trasformazione individuale.



Lettura morfologica delle dita dei piedi.

(Foto scattata in uno dei primi incontri. Nella posizione sul lettino, il piede destro era leggermente più aperto del sinistro)

Anzitutto noto la differenza di distensione

complessiva tra piede destro (dita retratte, molti pensieri) e piede sinistro (dita allungate e più aerate tra loro). Già qui si traduce la preferenza di uno stile di vita ritirato, con i propri spazi a disposizione per esprimere a modo proprio il mondo emotivo interiore. L'andamento a scaletta parla di metodicità, ma la terza falange triangolare del pondulo tradisce il senso di incompiutezza di auto-critica e di atteggiamento pungente del tipo botta-risposta. Il mellino sinistro (la creatività) è piuttosto sottomesso (squilibri emotivi), o comunque tenuto alle strette dal giudizio svilente. Così come risultano compressi i melluci di entrambi i piedi, soprattutto il destro, che piegandosi al rimuginio della milza ha iniziato a cedere la sua articolazione tra seconda e terza falange. Come riscontrato nella lettura iridologica, il quadrato, l'irremovibilità, l'attaccamento alle proprie abitudini si vede molto bene sulle falangi del piede destro, ma anche dal fatto che tutte le dita sono abbastanza serrate. Ultime considerazioni (ci sarebbe tantissimo altro da dire, ma ricalcherebbe sostanzialmente quando già visto nella lettura iridologica) circa la consistenza, l'elasticità e la temperatura. L'energia è palesemente congesta ed a differenza delle mani sempre calde, i piedi sono sempre freddi: l'elasticità è buona, la morbidezza caratteriale lo conferma (anche troppo-vescica morbida fuori, dura dentro). La consistenza, in particolare degli alluci dà riscontro del surmenage.

Durante il percorso, i trattamenti hanno variato leggermente di volta in volta, ma alcuni punti e passaggi mirati ad armonizzare sono stati mantenuti, seguendo il protocollo del massaggio riflessologico rilassante ZaMa®, in cui si vanno a toccare esattamente i sistemi chiave dell'emotività: colonna vertebrale (memoria prenatale) e muscolo trapezio (Tai Yang), braccia (meridiani C, MC), nervo vago, diaframma, plesso solare (affermazione di sé) stomaco (filtro emozioni), milza-pancreas, reni, vescica e surreni, fegato, cistifellea, nervo sciatico⁷⁸. Nelle manovre di apertura dedico maggiore tempo alla mobilitazione delle dita, soprattutto dell'alluce, portando attenzione sul punto riflesso del mastoideo. Aggiungo regolarmente anche il passaggio a bruco sull'area riflessa dello sternocleidomastoideo (finestre del cielo) dell'orecchio interno (per la sordità psichica) e sulle aree di circolazione arteriosa a venosa e linfatica superiore (per armonizzare la costituzione sanguigna divenuta biliosa) e consiglio frequenti pediluvi alterni per scaricare la testa.

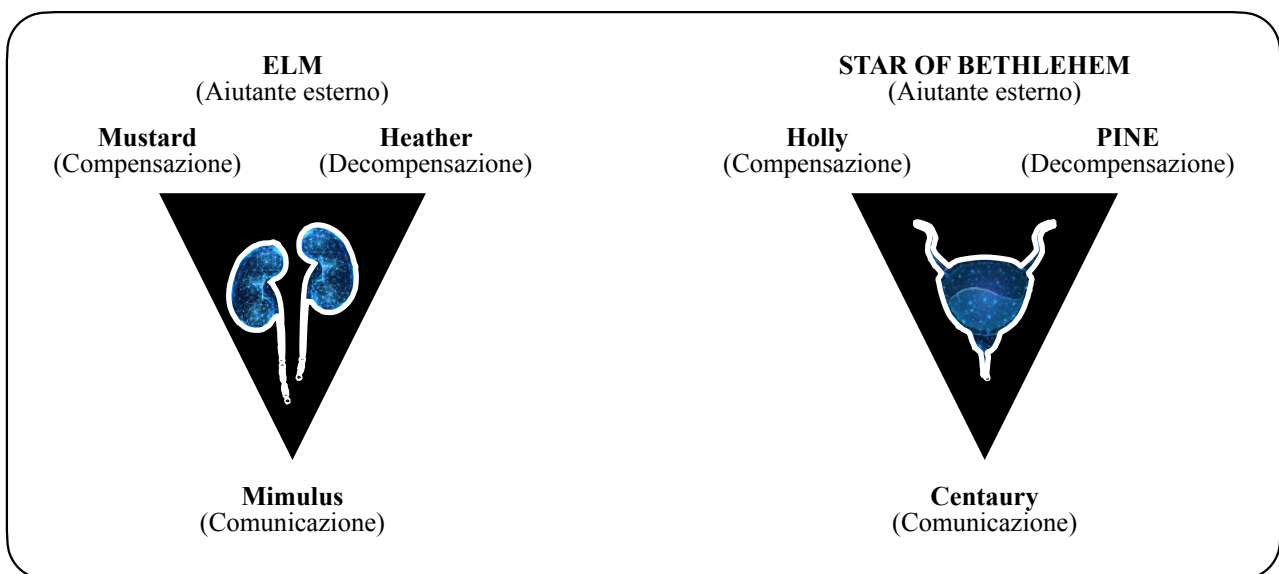
➔ *Un nuovo sentiero*

Composizione floreale di base da assumere oralmente, preparo:

- Pine (TaiYang, falange pondolo sx triangolare, diatesi essudativa, tendenza all'autolesionismo)
- Mimulus (autoisolamento)
- Centaury (carenza/assenza di confini)

⁷⁸ Da un punto di vista psicosomatico la sciatalgia sorge quando una persona è costretta a fare qualcosa che non le va, ad agire per necessità, oppure si è presa la responsabilità di risolvere un problema al posto di altri, oppure ricerca autonomia e stabilità senza mai raggiungerla

Il richiamo di attenzione va precisamente su quelli che per Kramer sono i *Binari di Acqua*, che come abbiamo constatato⁷⁹ è in tale squilibrio da turbare il fuoco. Supporto dunque rene e vescica e cerco di accompagnare il rilascio del debito karmico (conflitto del boccone e del valore personale) circa la convinzione di non potersi procurare e preservare un posto nel mondo ed incoraggio nel compimento di passi rinnovati e decisi. Invito a leggere l'aneddoto del secchio forato (che guarda caso perdeva acqua). Con questo intento, ogni tanto, alla triade floreale di base aggiungo Mustard per i lutti del passato, Walnut per le influenze sociali attuali e Larch per l'autostima necessaria ad attuare un nuovo futuro.



Binari Krämer

CONCLUSIONI

Ciò che il bruco chiama fine del mondo, il resto del mondo chiama farfalla

Lao Tzu

È pertinente pensare che il bipolarismo, con le sue estreme oscillazioni dall'ipersocialità all'isolamento rappresenti una caricatura della società piena di contraddizioni che abbiamo collettivamente costruito nell'arco dei millenni. Siamo così immersi nella mentalità arrivista e iperproduttivista, abbiamo talmente radicata dentro di noi la convinzione che il successo sia sinonimo di risultati eclatanti da incoraggiare ogni manifestazione di mania di grandezza o di annichimento nei soggetti psichicamente fragili. E poi temiamo i folli, temiamo di essere folli noi stessi, temiamo il senso di vuoto che la follia porta, dimenticando che consideriamo vuoto ciò che ancora non conosciamo, ma che non significa che non esista. Perpetrare tale modello culturale, limitandosi a criticarlo con superficialità, ma mantenendo una fede cieca nelle istituzioni che crediamo ancora ci garantiscano la sopravvivenza, descrive lo stato di paura collettiva circa l'andare veramente in

⁷⁹ pag 73 - schemi comparati degli andamenti energetici degli elementi

profondità (Jue Yin). Come se temessimo di tradire o di offendere qualcuno o qualcosa di più grande di noi, qualora ci azzardassimo a prendere in mano la nostra vita e ad accogliere il vento di cambiamenti che essa porta. O come se fosse sufficiente gridare “è tutto un’inganno” per dirsi desti.

Chissà, forse è giunto il momento che ognuno guardi alla propria follia nascosta come ad una forma di mancata omologazione socio-culturale. Citando Krishnamurti “*Non è un segno di buona salute mentale essere bene adattati a una società malata.*”. Forse nel nucleo di quella follia si cela il desiderio collettivo di evolvere, di smetterla di rimbalzare come palline da flipper da una recita all’altra. È vero che il corpo e la mente umana sono programmati per affrontare lo stress, ma quando il livello di stress ci sfugge di mano, si perde l’opportunità evolutiva di risoluzione dei conflitti biologici, come dimostrato dalla Nuova Medicina e dalla PNEIM e da molti altri modelli osservativi. Siamo ad un punto di svolta. Possiamo continuare ad opporre resistenza al processo di maturazione, mettendo in atto tutti i meccanismi di *forza* simpaticotonica che abbiamo a disposizione, oppure possiamo passare al livello successivo e conoscere il *potere* vagotonico di attuare con Volontà, l’azione del Cuore (Shao Yin). Siamo protagonisti co-attivi del passaggio nell’era dell’Acquario, pertanto è inevitabile la necessità di conoscere la nostra dimensione Leonina interiore. Dare ascolto e linguaggio alle emozioni è il nostro compito evolutivo. È proprio il caso di smetterla di fingerci gli adulti che non siamo, portando avanti i “giochi” di giudizio e di controllo reciproco che alimentano le nostre insicurezze. Il dubbio va bene per non diventare spocchiosi, ma va anche detto che ogni essere umano che ritrova certezza nel proprio destino, non cerca più risposte all’interno delle relazioni, piuttosto in esse semina e porta a frutto qualcosa che prima non c’era. Questo si intende per creatività leonina che realizza il paradigma acquariano. Ogni essere umano che impara a non scappare dalle emozioni che lo guidano verso l’ignoto o a non appendersi ad esse per paura di cadere nel vuoto, getta sprazzi di luce nell’inconscio dell’Umanità tutta. Ma chi ci guida nel buio dell’ignoto? Se la realizzazione del proprio Sole è la Via, la comprensione della propria Luna è il modo di percorrerla. La Luna illumina la notte interiore, e ci aiuta ad orientarci ascoltando le nostre sensazioni profonde. Allora sia la teoria centrale che quella viscerale dell’arousal emotivo trovano collocazione sensata nella ricerca della Verità. Allora la ri-captazione di serotonina e dopamina è supportata dallo stile di vita, meno dalla quantità di psicofarmaci assunti. Non dimentichiamo che alla vulnerabilità genetica che porta disregolazione ormonale si accosta con enorme incidenza il fattore psico-sociale.

Sorgono molti interrogativi sui tentativi più o meno esasperati che come collettività Umana stiamo compiendo per uscire dallo stato attuale delle cose. La maggioranza di noi rimbalza emotivamente dallo stato di paura al senso di orgoglio, dall’esigenza di eliminare “il male” al sensazionalismo esagerato di ciò che consideriamo “il male” (vedi i media), dal credere che Dio ci

detesti perché siamo tutti peccatori (vedi le religioni) al mettersi l'animo in pace che tanto Dio non ha tempo da perdere con noi. Come può veramente fare la differenza una piccola azione di un singolo abitante della Terra? Affermiamo che possa essere così nella teoria, ma chi può dire di aver compreso? Chi ha sperimentato realmente l'effetto della farfalla che genera un'uragano? Coloro che hanno ritrovato il valore della semplicità. Coloro che amano fare una cosa alla volta, con dedizione.

Essere semplici non significa essere scarsi di obiettivi ma onorare la vita con disciplina, senza rigidità, nel rispetto di ogni forma in cui essa si manifesta, ed essere compartecipi, non credere mai che un piccolo gesto privato non abbia effetti globali⁸⁰. Non credere mai di essere separati dagli altri, di essere quelli sani in mezzo ai malati o quelli malati in mezzo ai sani. Una volta provveduto a soddisfare i bisogni primari⁸¹, non ci si fissa per paura di non sopravvivere, ma si procede naturalmente nella dimensione relazionale (dal Cancro allo Scorpione). Si fa anima. Un ritorno alla semplicità rende la realtà più assimilabile, rende i genitori più attenti ai bisogni dei figli ed i figli meno spaventati dalla poca considerazione ricevuta, o dalla troppa aspettativa di cui vengono investiti, la comunicazione dei bisogni non è più tabù come anche la capacità di stabilire fino a dove si può realmente arrivare diventa possibile. Si permette a Psiche di maturare il pensiero bello, il *benpensare*.

Essere o meno consapevoli degli archetipi collettivi in cui siamo immersi non ci "risparmia" dal farne esperienza e quando capiamo perché Verità fa rima con Amore⁸², troviamo anche la via di ritorno verso la nostra Natura divina interiore ed esteriore. Tale via è costellata di segnali specifici per ciascuno di noi, che inizialmente conducono agli anfratti più bui e spiacevoli della nostra coscienza, ma saperli riconoscere, accettare e perseverare nel compimento della propria leggenda rientra nell'educazione culturale. Ecco dunque il contributo del naturopata che si pone come educatore e facilitatore della capacità di cogliere i propri segnali ed esorta a proseguire con coraggio. Non si tratta della pacca sulla spalla, sia chiaro, ma nemmeno di "lavarsene le mani" perché "ognuno faccia il suo". E, come ripetuto più volte, non si tratta di sostituirsi ad altre professioni, ma di affiancarle.

Nella semplicità e con azioni molto pratiche, il naturopata invita ad aprire le vedute, a guardare a sé stessi con benevolenza, a sollevare la campana⁸³ di vetro e ridare ossigeno a ciò che per una ragione o per l'altra si è arrivati a ritenere sbagliato, riqualificandolo come risorsa. E lo fa perché ne ha fatto esperienza diretta e sa che non vi è nulla da temere. Lo fa perché è stato bruco ed è stato crisalide. Lo fa perché, come Prometeo, ha compreso che consegnare il fuoco della dignità all'essere

⁸⁰ logaritmi di Hawkins

⁸¹ piramide di Maslow

⁸² pag. 68

⁸³ pag 91

umano fa parte del processo evolutivo di tutto il cosmo. Lo fa perché sa che ogni uomo o donna che incrocia il suo cammino ha in sé un messaggio divino da scoprire, coltivare e donare alla Vita. Il naturopata tuttavia non è un santo dispensatore di miracoli ed anche le sue migliori intenzioni non possono aiutare chi non ha alcuna volontà di cambiare prospettiva. Il suo aiuto consiste nel (ri)consegnare la responsabilità individuale del *benpensare* perché ognuno sappia benedire ed accogliere le lezioni che la realtà offre, senza scappare dalla sofferenza ma anche senza farne monumento.

Cerchiamo dunque di cogliere la lezione che il bipolarismo ci sta elargendo! Fidiamoci delle emozioni che proviamo e prima di diventare caricature di noi stessi, ostinandoci a credere che spetti ad altri trovare il coraggio di prendere decisioni che guardino al benessere mentale e fisico nel mondo, che spetti ad altri pagare un prezzo per gli errori commessi in passato, che spetti ad altri educare alla semplicità ed alla relazione sana, che spetti ad altri il sacrificio, che spetti ad altri il dovere di salvarci, aiutiamoci ad aiutarci tra noi facendo ricorso a ciò che ci rende più umani in assoluto: la solidarietà e la compassione.

Chiudo con una breve parabola sufi che Gurdjieff amava raccontare:

«C'era una volta un mago molto ricco che aveva un gregge molto numeroso. Ma allo stesso tempo, questo mago era molto avaro: non voleva assumere dei pastori e non voleva far costruire un recinto intorno ai prati in cui pascolavano le sue pecore. Di conseguenza, le pecore girovagavano spesso nella foresta e cadevano nei burroni, ma soprattutto fuggivano quando capivano che il mago voleva la loro carne e la loro pelle.

Il mago trovò una soluzione. Ipnotizzò le pecore e come prima cosa suggerì loro il pensiero che erano immortali, pertanto non avrebbero subito alcun danno quando venivano squartate. In secondo luogo, suggerì loro il pensiero che il mago era un padrone buono che amava il suo gregge al punto di essere pronto a fare qualsiasi cosa per loro. In terzo luogo, suggerì loro il pensiero che, se qualcosa avesse mai dovuto accadere a loro, non sarebbe accaduto proprio in quel momento, né proprio in quel giorno e quindi non dovevano pensarci. Inoltre, il mago suggerì ad alcune sue pecore che erano leoni, ad altre disse che erano aquile, ad altre ancora che erano uomini e alle rimanenti che erano maghi.

Le pecore iniziarono a credere alla sua ipnosi. Ogni giorno ne macellava qualcuna, ma le altre avrebbero pensato, "Noi non siamo pecore. Lui macella solo le pecore. Noi siamo leoni, siamo aquile, siamo uomini, siamo maghi". Erano sempre solo alcune pecore che venivano macellate. Esse rimanevano in disparte, lontane, ma non scappavano più. Non erano preoccupate. E via via furono tutte macellate.»

RINGRAZIAMENTI

Ringrazio il mio Daimon, (o Spirito o Sé) che mi ha guidato nella discesa dal Cielo nel seme di mio padre e nel grembo di mia madre che 40 anni fa erano sulla Terra con i loro destini apparentemente differenti da quello di tramandare Vita e prendersene Cura: lo stimolo della dimensione duale in cui dovevo precipitare per cercare di comprendere il senso della Cura non si sarebbe altrimenti manifestato. Ringrazio per i talenti che tutti i miei antenati mi hanno lasciato in dono e per le risorse che ho trovato in questa epoca. Ringrazio la mia Anima che crede in me più di quanto ci riesca la mia mente, e ringrazio il mio fedele servitore e diario di emozioni: il corpo.

Ringrazio i miei figli nati e non nati per la grande lezione sui limiti del mio essere umana e fallibile e per il messaggio di speranza in un nuovo mondo che sono venuti a creare. E li ringrazio per l'enorme pazienza che hanno dimostrato di avere in questi anni di "mamma che va a scuola", "mamma che studia", "mamma che scrive la Tesi" portati ad accettare una figura materna un po' disistuzionalizzata. Per la stessa ragione e per l'inestimabile supporto pratico e morale ringrazio il mio compagno di peripezie e di responsabilità quotidiane che si è fatto carico di molte più faccende di quante io consideri umanamente sopportabile e lo ha fatto pure con una certa dimestichezza, disistuzionalizzandosi anche lui. Ringrazio i genitori del mio compagno che pur non sapendo bene cosa stessi facendo negli ultimi anni mi hanno fatto dono della loro solidarietà incondizionata ed hanno partecipato alla vita dei miei figli con una gentilezza d'animo impareggiabile.

Ringrazio la fiabesca sequenza di eventi sincronici e persone giuste al momento giusto che mi hanno condotta verso la Naturopatia.

Ringrazio i docenti, gli assistenti e la segreteria dell'Accademia ConSé per il prezioso compito evolutivo che svolgono, mettendo a disposizione il loro tempo, la loro esperienza, la dedizione, la perseveranza e la Fiducia. Una parte di me avrebbe voluto vivervi con più leggerezza, con meno reverenza e meno esitanza, ma anche questo passare dall'idolatria dipendente all'autonomia stimante ha fatto parte del percorso. Ringrazio Alessandra che ha saputo reindirizzare il mio ascolto verso l'Anima, non dubitando mai della Bontà presente in ognuno di noi, che attende solo di emergere.

Ringrazio le mie compagne di classe, quelle con cui ho camminato di pari passo, quelle che sono ancora sul cammino, quelle che lo hanno lasciato, quelle che mi hanno mostrato l'esempio da seguire e quelle che mi hanno illustrato dove potrei arrivare perseguendo un modello piuttosto che un altro. La facoltà di scegliere non è mai venuta meno. Vi ringrazio soprattutto per aver creduto alle mie maschere così genuinamente da sgretolare in me la certezza che abbia ancora senso indossarle.

Ringrazio le compagne dell'anno successivo al mio, insieme alle quali, preparare per mesi una serata di anima svelata ha significato sgrovigliare il filo di Arianna che dal cuore arriva alla mente.

Ringrazio le persone che si sono affidate al mio tocco verbale, cromatico, epidermico in questi due anni post-accademici, permettendomi di varcare la soglia da *studiato* e *capito* ad *esperito* e *comprovato*. Come disse Andrea, il mio ego da *terapeuta* ha avuto subito modo di crollare grazie a voi!

Ringrazio i miei relatori Roberto e Cinzia con i quali mi auspico di continuare una collaborazione.

E ringrazio Andrea, la cui voce ispirata riecheggia nei Cieli ed ancor oggi sulla Terra!

«Un guaritore non è veramente un guaritore, perché non c'è niente che lui faccia. La guarigione accade attraverso di lui, lui deve solo annullarsi. Essere un guaritore significa proprio non essere. Meno ci sei tu, meglio la guarigione può accadere. Più ci sei tu, più il passaggio è bloccato. È Dio, o il Tutto, o comunque tu preferisca chiamarlo, il guaritore. È la totalità a guarire. Una persona malata è semplicemente qualcuno che ha creato dei blocchi tra sé e il Tutto, c'è una disconnessione. La funzione del guaritore è di riconnettere, non intendo che il guaritore debba fare qualcosa. Il guaritore è solo una funzione, chi fa è Dio, è il Tutto. Allora guarire diventa quasi un'esperienza di preghiera, un'esperienza di Dio, dell'Amore, del Tutto.»

Osho

BIBLIOGRAFIA

PISCOLOGIA E PSICHIATRIA

- ▶ Psicologia e Alchimia - C.G.Jung, Ed Borrato Boringhieri 2006
- ▶ Alchimia e Mistica - Alexander Roob, Ed. Taschen 1997
- ▶ Il codice dell'anima - James Hillman, Ed. Gli Adelphi 1997
- ▶ Il destino come scelta, psicologia esoterica - Thorwald Dethlefsen, Edizioni Mediterranee 1984
- ▶ Il simbolismo del corpo umano - Annick de Souzenelle, Servitium Editrice 1999
- ▶ Psico-Bio-Genealogia, le origini della malattia - Antonio Bertoli, Macro Edizioni 2010

ASTROLOGIA

- ▶ I segni astrologici come ritmo della vita - Dane Rudhyar, Astrolabio Edizioni 1988
- ▶ L'astrologia centrata sulla persona - Dane Rudhyar, Astrolabio Edizioni 1989
- ▶ Astrologia karma trasformazione - Stephen Arroyo, Astrolabio edizioni 1990
- ▶ La scienza dell'Anima, Astrologia archetipica - U.Carmignani, S.Bongiovanni, Macro Ed. 2018

MEDICINA CINESE

- ▶ Il cammino dell'anima - Franco Bottalo, Xenia Edizioni 2013
- ▶ Essere o Vivere - François Jullien, Feltrinelli Editore 2016
- ▶ Dal Huangdi Neijing Lingshu - Claude Larre, E. R. De La Vallée, Jaca Book Editoriale 1994
- ▶ La numerologia dell'oroscopo cinese - Stefano Saviotti, Pendragon Edizioni 2019
- ▶ Atlante di agopuntura - Carl Hermann Hempen, Editore Ulrico Hoepli 2018

CRESCITA E CULTURA

- ▶ Illumina il tuo Lato Oscuro - Debbie Ford, Macro Edizioni 2012
- ▶ Lo spettro bipolare, diagnosi o moda? - Joel Paris, Raffaello Cortina Editore 2015
- ▶ Coerenza cardiaca 365 - David O'Hare, Macro Edizioni 2012
- ▶ L'uomo bipolare e la coscienza indaco - Fabio Duranti, Edizioni Ester 2019
- ▶ Risolvere le cinque ferite - Maria Rosa Fimmanò, Mental Fitness Publishing 2014

DISPENSE SCUOLA DI NATUROPATIA CONSÉ A.S. 2018-2021

- ▶ Medicina Tradizionale Cinese 1°, 2°, 3° anno - Andrea Navoni e Silvia Sillamoni
- ▶ Astrologia evolutiva per il terzo millennio - Cinzia Persichini Angelo
- ▶ Il massaggio dell'Anima ed il Trattamento Metamorfico - Mario Zanoletti
- ▶ Il terapeuta, l'uomo e la malattia - Mario Zanoletti
- ▶ Morfofisiognomica naturoigienista - Corrado Tanzi
- ▶ Applicazioni di naturologia termica - Corrado Tanzi
- ▶ Piscoantropologia 1°, 2°, 3° anno - Gino Soldera
- ▶ Fiori di Bach 2°, 3° anno - Alessandra Tanfoglio
- ▶ Psicosomatica 2°, 3° anno- Gigliola Guerini
- ▶ Nutrizione 1°, 2°, 3° anno - Loretta Fattori
- ▶ Iridologia 1°, 2°, 3° anno - Fernanda Cova
- ▶ Fitoterapia 1°, 2°, 3° anno- Carmela Scali

SITOGRAFIA

RICERCA MEDICA OCCIDENTALE

- ▶ <https://www.msmanuals.com/>
- ▶ <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article-abstract/2767221?resultClick=3>
- ▶ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29973370/>
- ▶ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32725849/>
- ▶ <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022395616307725>
- ▶ <https://medicoepaziente.it/2021/microbiota-e-disturbi-psichici-nuovi-scenari-dal-congresso-sinpf/>
- ▶ <https://ilbolive.unipd.it/index.php/it/news/psicobiota-batteri-intestinali-che-influenzano>
- ▶ <https://www.attivazionibiologiche.info/5lb.html>
- ▶ <https://www.youtube.com/@VeritasPublishing>
- ▶ <https://www.pharmamedix.com>

PSICOLOGIA E PSICHIATRIA

- ▶ <https://www.cediflor.it/dono.htm>
- ▶ <https://www.stateofmind.it/bibliography/freud-sigmund/>
- ▶ <https://www.rivistadipsichiatria.it>
- ▶ <http://www.mindfulpath.it/>

ETIMOLOGIA, STATISTICHE, SUPPORTO

- ▶ <https://www.treccani.it/>
- ▶ <https://www.italiaora.org/>
- ▶ <https://www.economist.com/>
- ▶ <https://www.bipolari.it/>

FILE PDF ED AUDIOLIBRI

- ▶ https://www.economist.com/sites/default/files/20150711_mental_illness.pdf
- ▶ http://www.writingshome.com/ebook_files/200.pdf
- ▶ https://www.youtube.com/results?search_query=il+coraggio+di+non+piacere
- ▶ https://e-l.unifi.it/pluginfile.php/878328/mod_resource/content/1/lezione_25_ipotalamo_e_sistemi_emozionali.pdf
- ▶ <https://www.neuropsicosomatica.com/pnei/wp-content/uploads/2020/11/NEUROPSICOSOMATICA-2-22-Novembre-2020-bassa-risoluz.pdf>

FILM E SERIE TV

- ▶ Il professore e il pazzo (2019) Regia: Farhad Safinia
- ▶ Modern Love - S1, ep.3 “Prendimi come sono chiunque io sia” (2019), Regia: John Carney
- ▶ Slumberland (2022) Regia: Francis Lawrence
- ▶ Spiderhead (2022) Regia: Joseph Kosinski
- ▶ Tutto chiede salvezza (2022) Regia: Francesco Bruni