

Cosa fare quando le emozioni bloccano la persona

Psicoterapia delle emozioni e Spiritualità: metodologia applicativa

di: Rocco Cacciacarne

Medico e Psicoterapeuta; <http://www.lopsicoterapeuta.it>

SUMMARY

In questo capitolo, l'A. descrive la propria esperienza metodologica nell'utilizzo in psicoterapia della "leva spirituale". Prima di addentrarsi nella esposizione, si sofferma a riflettere su alcuni concetti culturali di cornice. Per la definizione del termine "Spiritualità" si basa sulla esperienza professionale acquisita nel tempo e sui risultati degli studi che va conducendo con l'ausilio anche di altri Colleghi. I contenuti generali del contesto espositivo sono tratti da appunti raccolti negli ultimi sette anni. Allo scopo di superare i "blocchi" causati dalle emozioni patologiche, vengono illustrati in modalità pratica i passaggi, in setting psicoterapeutico, dal colloquio tradizionale all'approccio spirituale.

1. LE EMOZIONI

Si tratta di **"stati mentali e fisiologici associati a modificazioni psicofisiologiche a stimoli naturali o appresi"** [12]. La paura, l'amore e l'ira sono presenti già alla nascita, quindi legati all'assetto genetico dell'individuo, in quanto essere umano. R. Plutchik (2001) ha ordinato, in un gruppo di quattro coppie, le emozioni principali dell'adulto [4]:

Rabbia e Paura

Tristezza e Gioia

Sorpresa e Attrazione

Disgusto e Accettazione

Esse tendono a disporsi tra di loro, in complesse combinazioni statistico-esponenziali, per reazione/sollecitazione/inibizione di natura: A) solo endogena; B) solo esogena; C) per un mix delle due precedenti (e questa è la condizione più comune). La struttura anatomica che governa le emozioni è l'amigdala, seppure in interconnessione con le stimolazioni provenienti dagli altri centri nervosi sotto-corticali, cioè principalmente dal sistema limbico-ipotalamico o "cervello emozionale". Se la corteccia e, più estesamente, la coscienza sono in grado di averne cognizione di causa/effetto, il soggetto padroneggia le proprie emozioni in modo disinvolto; così avviene nel piacere (come, del resto, in tutte le altre forme di sentimenti positivi) con il vissuto di condivisione personale partecipativa, elaborazione, memorizzazione dei ricordi. Lo stesso controllo si ha sulle emozioni negative, ma con reazioni differenti, come ad esempio con l'accettazione, oppure, per gradi, con la rimozione consapevole, l'amnesia temporanea, il rifiuto, l'oblio totale. Se invece si è

assaliti da forti **emozioni bloccanti** e agenti come fa, per esempio, una super-dose di anestetico sui meccanismi fisiologici automatici e/o consapevoli della mente, si attivano i più svariati quadri patologici generanti sofferenza: ansia, scontentezza, alexitimia con associati i conseguenti processi di conversione psiche - soma, fino [7] ai più gravi disturbi dell'umore (cfr. DSM-IV-TR). La psicoterapia, da sola, può riuscire a fronteggiare gli effetti devastanti delle emozioni negative non gestibili dal/la paziente, senza dover ricorrere necessariamente agli psicofarmaci.

La metodica cognitiva – comportamentale è universalmente riconosciuta la più efficace da sola o in associazione ad altre modalità terapeutiche. Da qualche tempo ho voluto sperimentare l'utilizzo della *leva spirituale* allorquando il quadro clinico, presentato dal/la paziente sotto forma di *blocchi emozionali*, stenta a risolversi.

2. SPIRITUALITA': IPOTESI DI DEFINIZIONE

La spiritualità potrebbe essere così definita: **“Zona di confine e interazione tra quanto la psiche dell'uomo è in grado di percepire spontaneamente dentro di sé, o di produrre nelle varie strutture di cui si compone, a contatto con l'insieme delle energie provenienti dall'esterno e che l'attraversano nell'unità di tempo”**. Nel cervello dell'uomo vi sono **gruppi di neuroni capaci** di generare intelligenza razionale, creatività, (s)cariche emotive, ricordi, sogni, socializzazione, comunicazione verbale e non, riflessione, contemplazione, dolore, allegria; tanto per citare solo alcune delle numerose potenzialità insite in esso. Sappiamo che ciascun individuo possiede qualità tali da renderlo diverso da tutti gli altri ed il suo comportamento è declinato da un personalissimo patrimonio genetico. **La scienza è ancora lontana dal risolvere la maggior parte dei misteri della mente**, anche se molte specifiche peculiarità ci sono note, come la comprensione del meccanismo fisiologico sotteso alla memoria degli accadimenti recenti e/o a noi distanti nel tempo, la plasticità neuronale ed altro.

Siamo collegati con l'esterno attraverso i nostri sensi e i corpuscoli nervosi sensoriali trasformano gli stimoli raccolti in “quanti” di energia. Nel corpo umano giacciono, spesso, inutilizzate infinite capacità sconosciute a chi le possiede, perciò con scarse probabilità di essere attivate. Quando vogliamo spingerci verso l'ignoto, oltre all'uso della ragione asservita alla conoscenza, facciamo spesso ricorso all'**intuizione** (qualità cerebrale molto particolare, nota alla coscienza e presente nella maggior parte delle specie animali). Esiste un legame forte e tenace tra istinto (connesso alla struttura genetica), apparato sensoriale, propriocettivo e intuizione. Vi sono molti modi per percepire la spiritualità. Si comincia *a guardarsi dentro*, nel profondo, nell'intimo, nelle zone meno esplorate di noi stessi; come, per esempio: quando si accende la vena creativa di un artista, o l'amore per una persona cara, o il sentimento di compassione, l'entusiasmo si eleva oltre i limiti comunemente raggiungibili, ove s'impattano valori superiori e universali e **si entra in questa speciale dimensione**. Lo stesso dicasi se si procede al negativo, ispezionando dall'interno i vizi più comuni, tipo cattiveria, invidia, avarizia, prevaricazione dei diritti altrui. Poiché stiamo parlando di qualità psicofisiche prodotte in una specie di crogiuolo, sempre in azione, del **contenitore corporeo**, se vogliamo essere in grado, in ogni momento, di poter scegliere di avventurarci in percorsi virtuosi, è doveroso seguire inflessibili regole negli stili di vita. In buona sostanza, occorre avere gran cura e rispetto del proprio corpo, con l'osservanza delle più scrupolose norme d'igiene. Sento intuitivamente di poter affermare che ci troviamo di fronte ad una peculiare **forma di potenziali positivi e/o**

negativi generati dai nostri campi bio-elettrici e bio-magnetici. Le stimolazioni corrono attraverso i neuroni ed è possibile raccoglierle su un tracciato, anche se in maniera non differenziata. Se ci (ri)orientiamo in silenzio su queste energie, con una buona dose di concentrazione, riusciamo a convogliarle su altri soggetti-target ed a percepire, attraverso speciali e sofisticati sensori (complementari rispetto ai sensi principali), i segnali ed i messaggi che ci tornano indietro, come avviene nella comunicazione non verbale delle emozioni. **Ma quali e quante energie, più o meno note,** ci girano intorno? Pensiamo alla luce solare, alle onde radar, alle vibrazioni elettromagnetiche provenienti dagli spazi siderali, alle scariche elettriche (a volte di forte intensità) prodotte dalle perturbazioni atmosferiche, ai segnali di trasmissione delle centrali emittenti o dei ripetitori. Secondo il mio punto di vista, **la spiritualità interiore, positiva o negativa, interagisce continuamente con tutte le altre energie** con le quali il nostro corpo è in contatto, presenti anche se non visibili intorno a noi, per produrre un caleidoscopio infinito di combinazioni possibili. Si può tentare di spiegare con l'uso della logica anche **la fede nell'Assoluto.** Non è difficile immaginare un soggetto, particolarmente sensibile e predisposto, travalicare con la meditazione quel limite estremo, una specie di porta normalmente preclusa ad altri. Sorge spontanea una domanda: quella scintilla vitale che ogni essere vivente si porta dentro, dalla nascita alla morte, cos'è esattamente? I credenti risolvono il quesito con un **salto di livello ben oltre i confini della coscienza;** per loro è consequenziale trovarvi un nesso, un legame, una continuità, seppure mediata dalla fede, con la Potenza Superiore che, da quel punto di vista, sembra contenere e dominare lo scibile. Si tratta di un **versante non nuovo della filosofia e della ricerca** molto affascinante di cui l'uomo, a tutt'oggi, conosce assai poco e, soprattutto, non ha certezze.

2.1 RAPPORTO TRA SPIRITUALITA' ED ANIMA

Sull'**anima** hanno scritto in tanti e si continua a dibattere. Ho trovato interessante la lettura del libro di G. Ravasi [5] *"Breve storia dell'anima"* – A. Mondadori ed., nov. '03, e del libro di R. Lodetti [8] *"L'enigma dell'anima"* – Cavinato ed. Brescia, marzo '05. Se alla parola si attribuisce il significato metafisico, il discorso si sposta su un piano astratto, prevalentemente filosofico; infatti, in ambito neuroscientifico, non è dimostrabile la sua reale esistenza; gli strumenti di *brain imaging* giungono fino alla complessità molecolare dei neuroni, senza nulla aggiungere alle poche certezze acquisite finora. Non esiste accordo, tra gli Studiosi, neppure sulla definizione del termine. I più accesi negativisti ne rifiutano l'esistenza. C. G. Jung parla di animus e di anima identificandoli con la psiche maschile e femminile. In mezzo, ciascuno la pensa a modo suo e regna sovrana la confusione, nel mare magnum della *carta stampata* e degli *incontri/scontri culturali*. Non ci si intende neppure sui termini, né si sta pensando di cercare condivisione sull'uso di un linguaggio comune, comprensibile agli *Addetti ai Lavori e non*.

Nel setting psicoterapeutico produttivo, attraverso le parole scambiate e la gestualità, si genera un complesso meccanismo **transferale e controtransferale** inspiegabile, ma percettibile, chiamato **empatia**. Se è visto come **interazione spirituale** tra gli *attori* del percorso analitico – terapeutico, durante la ricerca mirata alla guarigione del/la paziente, qualsiasi metodica si usi, si instaura tra e nelle parti una reale condivisione della sofferenza con liberazione di energie positive molto forti e trainanti, ma può avvenire anche l'esatto contrario con abbandono e rottura del rapporto.

Dal mio punto di vista, affiderei il dibattito sull'**anima** agli antropologi, agli asceti, ai mistici, ai religiosi, competenti per vocazione e conoscenza a superare le barriere della scienza. Quanto il problema sia importante è sotto gli occhi di tutti; è in atto un vero scontro epocale tra la fazione integralista della religione islamica e le altre fedi, specie contro quelle che si ispirano all'Antico Testamento e alle dottrine di derivazione cristiana. E' auspicabile si arrivi al più presto ad un grande concilio planetario tra gli Esponenti religiosi di tutte le fedi per cercare un accordo tale da consentire a ciascuna persona e in ogni angolo della terra di professare in libertà ed in pace il proprio "Credo".

Se etimologicamente e linguisticamente i due termini di "**Anima**" e "**Spirito**" [3] sono coincidenti, la loro invisibilità, mai superata neanche dalle più moderne e sofisticate apparecchiature di indagine per imaging, lascia aperti i confini del problema di interconnessione concettuale tra di loro.

2.2 LA RICERCA

Nell'era della **Evidence Based Medicine**, se ci si vuole addentrare scientificamente lungo il sentiero esplorativo della *spiritualità*, non credo si possa prescindere dallo studio dei **campi energetici**. Se il corpo umano è curato seguendo le linee-guida delle comuni norme d'igiene ed è in buona salute, sprigiona intorno a sé le migliori energie positive ma, se un inconveniente qualsiasi va a modificare quell'equilibrio, comincia immediatamente la liberazione di emozioni con evidenti sensazioni di vissuto al negativo. Già un semplice cambio nella temperatura corporea, nella percezione dolorifica, nella secrezione ormonale, nel ritmo sonno-veglia è in grado di produrre forti modificazioni interiori, con risposte imprevedibili nel tono dell'umore e nelle reazioni somatiche. Ma quando possiamo dire di trovarci veramente in condizioni di omeòstasi virtuosa? Quasi mai, mi verrebbe da rispondere; infatti, tutto cambia continuamente dentro e intorno a noi. Il difficile sta proprio nel saper mantenere nel tempo lo stato di benessere quando lo si è raggiunto. Nel corpo umano la produzione energetica è prevalentemente legata, da una parte, al metabolismo delle sostanze solide e liquide assunte attraverso il tubo digerente e, dall'altra, dall'aria che entra nei polmoni. L'equilibrata perfusione di sangue nei vari organi ed apparati (specie per quanto riguarda il SNC), attraverso il circuito chiuso cardio-circolatorio, è fondamentale per il mantenimento dello stato di benessere. La fisica quantistica applicata alla biochimica e alla biofisica ci svelerà, in futuro, tanti altri meccanismi a noi ancora sconosciuti. **A. Einstein ci ha insegnato che energia e materia sono legate e interconnesse tra loro secondo una precisa formula matematica.** Nelle fibrocellule muscolari e nella rete neuronale circola energia elettrica e non solo [11]. Il corpo umano si comporta in modo simile a un magnete, a una stazione rice-trasmittente, a un sistema cibernetico e quant'altro. Tutta l'energia è di polarità positiva e negativa. E' anche sorprendente constatare di quale vitalità e diversità funzionale siano dotate le cellule dell'organismo vivente, tutte derivate da un'unica unità totipotenziale sorta dalla fusione di un ovocita e di uno spermatozoo. Ma chi è in grado di ipotizzare quale tipologia di campi energetici producono le cellule programmate all'apoptosi? E se il funzionamento delle cellule neuronali che controllano gli stati di coscienza umana risentisse, in qualche misura, della sommatoria energetica degli eventi legati al destino di ogni singola cellula dell'organismo del quale è parte integrante? Queste sono solo alcune tra le riflessioni e domande aperte nella ricerca neuroscientifica presente e futura.

2.3 CONSIDERAZIONI DI RACCORDO

Di grande attualità per la salute è il tema della possibilità di accesso dei popoli alle risorse, non strettamente di natura economica e mi riferisco alle seguenti carenze: povertà estrema, ignoranza, mancanza di acqua potabile, intolleranza razziale, conflittualità... Ed ecco un altro elemento inquietante di riflessione: malgrado i *Soloni del Mondo*, negli ultimi anni, abbiano esercitato vari tentativi e pressioni per inserire l'aggettivo "spirituale" nel concetto di salute dell'OMS, da intendersi non solo come assenza di malattie, ma stato di *equilibrio tra il benessere fisico, psicologico e sociale*, a tutt'oggi vi sono ancora molte resistenze alla introduzione di questa modifica. In tanti tendono a ricomprendere la spiritualità nell'ambito più vasto dello psico-sociale. In realtà, viene sì vissuta dagli individui nei momenti di aggregazione, socializzazione, condivisione collettiva di ideali, ma anche come parte complessa e multidimensionale dell'esperienza umana profonda, secondo fattori genetici, credenze, tradizioni e valori personali vari. Molti soggetti la slatentizzano attraverso un rapporto speciale con la natura (regno animale e/o vegetale), con le arti (in modo particolare teatro e musica), con la ricerca delle verità scientifiche. Ovviamente la parte più elevata e raffinata spetta alla religione e credo sia questo il motivo ostativo principale del mancato inserimento dell'aggiunta "spirituale" nella succitata definizione dell'O.M.S., ormai ferma da quasi mezzo secolo. Come è noto, in U.S.A. vengono svolti corsi regolari sulla Spiritualità (disciplina nuova, indipendente dalla Sociologia, Psicologia e Religione), in almeno 50 Scuole di Medicina, per Studenti e Laureati (Medici, Infermieri e altri, in formazione continua), al fine di addestrare gli Operatori Socio-Sanitari a sostenere i loro pazienti nei momenti di maggiore difficoltà ed imprevedibilità della vita come il dolore, l'apprensione per la salute di un familiare, i cambiamenti generati dalle malattie, le catastrofi naturali, le epidemie, gli eventi bellici, i gravi rischi, la preparazione ad accettare la morte quale episodio naturale e legato al concetto stesso di vita, sempre, nel rispetto massimo della libertà di pensiero e nella comprensione del disagio di chi si trova a vivere direttamente quella specifica sofferenza.

3. IL CORPO UMANO EMOZIONALE

Tutto il corpo può essere paragonato a uno speciale strumento musicale capace di suonare, cantare e/o risuonare in risposta, in modo unico e personale, a ciascuno dei singoli o associati stimoli corticali gestiti dalle strutture neuronali preposte al "libero arbitrio", alla creatività, alle "reazioni spontanee", alla "motilità muscolare"; è fonte inesauribile di emozioni infinite. Qualche esempio esemplificativo:

A) se due Persone sono innamorate e decidono di avviare un gioco d'amore in comune accordo, le emozioni, che ciascuno della coppia prova, crescono fino al valore soglia di massima sostenibilità personale con coinvolgimento comune e reciproca soddisfazione;

B) se una Persona è costretta a fare sesso contro la propria volontà, chi subisce si sente violato/a nella sfera più intima e chi violenta proverà emozioni unilaterali (negative) di potenza egoistica, dominazione, prevaricazione, sadismo...;

C) se la quiete del vivere normale di un Soggetto X è interrotta da un evento esterno avverso, il suo sistema mente-corpo risponde con il modo personalissimo proprio di sentire quel certo accadimento. Nel lontano 1980, in vol. 25 n°1 della Rivista *Medicina*

Psicosomatica”, M. Biondi e P. Pancheri pubblicarono un articolo dal titolo “**Eventi stressanti e malattia: nuovi metodi di analisi quantitativa**”. Gli AA. presero in considerazione la *Social Readjustment Rating Scale* di Holmes e Rahe e i *pesi di Horowitz*, [2] comparandoli tra di loro, sugli eventi stressanti di osservazione più frequente, da una multa semplice della polizia municipale fino a fatti sempre più gravi come debiti o ipoteche rilevanti, una separazione o divorzio non condiviso, per arrivare al decesso di una persona cara. Più ci si avvicina agli eventi veramente molto gravi, *più si assiste a un livellamento della sofferenza soggettivamente percepita* sia sul piano psichico e sia sul piano fisico. Gli impulsi generati dal dolore psichico, psicologico e/o sociale viaggiano lungo gli stessi neuroni del dolore fisico e movimentano mediatori chimici inter-sinaptici uguali. Solo la coscienza superiore riesce a distinguere la causa, mentre la risposta somatica è equivalente in qualunque situazione di sofferenza. Nessuno sarà mai in grado di riconoscere se è più devastante il dolore per l’annuncio di un tumore mali moris o per la morte di una persona cara;

D) c’è poi tutta la classe delle emozioni negative generate dalle patologie proprie della “sfera psi”. Sono moltissime le modalità di risposta a certi incubi, allucinazioni, illusioni, sogni non realizzati, solitudine, difficoltà di comunicazione, perdita di autostima, complessi, fobie, inadeguatezza del vissuto corporeo, sentirsi diverso/a... e l’elenco sarebbe davvero molto lungo.

Il corpo risponde sempre secondo la legge fisica del “tutto o nulla”. Se lo “*strumento corpo*” risulta *accordato dall’inter-azione dei fattori genetici ed ambientali*, è nelle condizioni di risuonare in armonia e/o di riacquistare, nel tempo, l’omeostasi perduta, come se un esperto musicista lo azionasse con maestria, classe e competenza. Altrimenti, escono *stonature clamorose* che, tradotte in comportamenti, sono: crisi di pianto immotivato, ansia patologica fino all’attacco di panico, mutismo, instabilità dell’umore, oppositismo, irrequietezza.

4. LA SENSAZIONALE SCOPERTA DEI NEURONI SPECCHIO

Sul finire degli anni ’80 e a seguire, Giacomo Rizzolatti, Leonardo Fogazzi e Vittorio Gallese, del Centro Ricerche dell’Università di Parma, [13] erano immersi, in laboratorio, nello studio della registrazione della tipologia di impulsi neuronali determinanti il movimento delle mani nelle scimmie. Mentre L. Fogazzi prendeva una banana da un cesto di frutta, G. Rizzolatti si accorse, per puro caso, di un impulso anomalo di attività segnalato dall’apparecchiatura di registrazione *ad animali completamente immobili*, mentre essi osservavano semplicemente la frutta a loro destinata. **Si realizzava in quel momento una tra le più sensazionali scoperte** delle Neuroscienze.

I neuroni specchio si attivano selettivamente sia quando si compie un’azione (con la mano e con la bocca) e sia quando la si osserva mentre è copiata dagli altri (cfr. Wikipedia). Nei primati, sono stati localizzati nella circonvoluzione frontale e nel lobo parietale inferiori. Nel ’95, con l’ausilio delle *brain imaging* ottenute dalla combinazione di più tecniche contrasto-grafiche, lo stesso G. Rizzolatti ne dimostrò l’esistenza anche nell’uomo, in corrispondenza delle aree motorie (corteccia parietale inferiore) e dei centri di Broca, in un contesto sperimentale cognitivo comportamentale. Le ricerche proseguono tuttora e ci riserveranno, in futuro, moltissime sorprese, **anche se tra gli Studiosi regna**

un certo scetticismo sulla loro reale evidenziabilità nel cervello umano, per la ovvia impossibilità di eseguire in vivo gli stessi esperimenti condotti sui primati.

Tutti concordano nel ritenere che proprio **dalla integrazione dell'attività dei neuroni specchio con la condivisione emozionale, tra almeno due soggetti diversi, si generi il fenomeno dell'empatia**; [9] questa stessa chiave di lettura consente di chiarire vari e complessi meccanismi del sistema nervoso; ad es.: un'anomala attività dei neuroni specchio all'interno del centro di Broca (preposto al controllo del linguaggio articolato), spiegherebbe il manifestarsi dell'autismo.

5. PSICOTERAPIA SPIRITUALE

Prima di esporre brevemente il mio modo di impostare una psicoterapia con l'utilizzo della *leva spirituale* vorrei citare due vissuti personali sui quali ho riflettuto a lungo:

- I) I Monaci Tibetani si sottopongono, per anni, a lunghi percorsi di iniziazione ed apprendistato presso uno o più maestri di dottrina per seguire lentamente la via della conoscenza e rasserenamento fino al raggiungimento del distacco totale dalle emozioni interiori e/o indotte, *l'atarassia* appunto, cioè l'imperturbabilità di fronte a qualsiasi evento. Sono anche favoriti dal concetto trascendentale della *re-incarnazione post mortem*, del quale, in questi anni, non sono mai riuscito a trovare alcun fondamento scientifico convincente. Non per questo rifiuto a priori la credenza e l'indirizzo filosofico ad essa collegato; anzi, provo grande ammirazione per il Buddismo e rispetto per chi lo pratica in coerenza; infatti, il numero degli adepti è, sulla terra, in continuo incremento. Tra gli strumenti in uso nella induzione alla meditazione tibetana figurano *speciali campane* forgiate a forma di ciotola ottenute dalla fusione in lega di metalli speciali. Esse producono toni armonici e diversi l'una dall'altra; ci sono poi in uso, durante le preghiere, oggetti ancora più caratteristici e suggestivi roteanti in senso orario ed anti-orario, oltre ai **Mantra**, cioè a sequenze speciali di parole onomatopeiche e risuonanti nella cavità orale e tracheale di chi le pronuncia, come ad esempio il suono dell'**OM**;
- II) Le mie due nonne che, in verità, tra loro non andavano molto d'accordo, avevano in comune una pratica appresa direttamente, mi dicevano, dalle rispettive mamme: recitare il rosario almeno una volta al giorno. Mia nonna paterna, con la quale ho trascorso la gran parte della prima e seconda infanzia, ovunque si trovasse, al rintocco delle campane parrocchiali dell'Ave Maria serale (verso le 17), tirava fuori da una tasca interna della sua ampia sottoveste una corona consunta e cominciava a recitare sottovoce il rosario con il corpo leggermente reclinato sulla sedia. Entrambe le donne, a sera, ho notato, prima di coricarsi pregavano in modo assai simile. Ciò che mi ha sempre sorpreso è **vederle estremamente rilassate, dopo le preghiere**, in uno stato di quiete che si protraeva anche nelle ore successive.

Da queste considerazioni emerge l'evidenza di come sia importante, prima di qualunque impostazione terapeutica ambulatoriale, pervenire anzitutto ad una ipotesi diagnostica. In alcuni pazienti difficili, dopo essermi fatta una idea sufficientemente ragionata del disagio di cui soffrono ed avere, più volte, sperimentato l'utilizzo della *via maestra* dell'Approccio

Cognitivo Comportamentale, facendo ricorso in appoggio anche ad altre Tecniche del mio *repertorio professionale*, cerco di **focalizzare i confini entro i quali si collocano le sfaccettature spirituali della persona che ho di fronte**. La maggior parte delle volte mi capita di imbartermi in soggetti che hanno ricevuto, fin dall'infanzia, un'educazione di tipo cattolico. Con l'evoluzione e le esperienze acquisite nel tempo è difficile incontrare omogeneità nei punti di vista delle persone. Per esigenze di schematicità, potremmo riferirci alle seguenti quattro tipologie:

- A) chi crede fermamente e trova nella **Fede** la manifestazione di ancoraggio più solido;
- B) chi crede parzialmente, con le più variegata sfumature relativistiche/soggettive e si ritiene **gnostico o credente a modo suo**;
- C) chi si professa **agnostico**;
- D) chi si ritiene **ateo e materialista**.

In setting, ritengo trascurabile la variante se il paziente sia un assiduo frequentatore del *tempio* o se ci va in maniera saltuaria; debbo qui dire che, forse, ho fatto la mia esperienza più bella proprio con un paziente di religione Islamica che, durante il Ramadan, si è messo a pregare sul tappeto dello Studio senza alcuna soggezione ed io mi sono unito a lui. Ci siamo scambiati emozioni molto forti percepite in perfetta empatia. Quando gli ho indotto l'ipnosi, ha visualizzato scene molto singolari, nelle quali si è trovato a vivere alcune avventure che lui ha immaginato fossero capitate ai suoi antenati. Così pure ho incontrato Cristiani di confessione diversa dalla Cattolica, Testimoni di Geova, Ebrei, Buddisti etc. e mai ho avuto difficoltà di sorta.

Per maggiore chiarezza aggiungo che, per ciascuno dei miei pazienti, predispongo un modello personale e flessibile basato costantemente sui valori assoluti dell'Etica corrente in un progetto più ampio di *Alleanza Terapeutica*. Acquisito il consenso informato, li guido con rispetto a elaborare i vissuti personali ritenuti negativi [1], fonti di *colpa e vergogna*, per indurli, subito dopo, ad abbandonarli lungo l'iter terapeutico con l'uso di tecniche di *rinforzo dell'io e/o di amnesia indotta*. Completo il percorso allargando gli orizzonti dell'Etica ai valori universali e fissi della *filosofia platonica*. Dopo questo salto, mi trovo con il mio paziente al centro della spiritualità condivisa, oltre i confini della vita e della morte, laddove circola quella energia superiore che regola i sistemi complessi; il paziente si sente come dinanzi *alla fonte unica dei valori*; lo alleno a purificarsi e a nutrirsi, servendomi, talvolta di riferimenti tratti dalla Storia, dagli avvenimenti di attualità diffusi dai mass media, dalle Scritture, dalla Musica, dalle altre forme di Arte, dalla Scienza e, più in generale, dalle opere dell'ingegno e della creatività espresse nel tempo dall'umanità intera. Se ritenuto necessario, o semplicemente utile, mi appoggio alle *Tecniche di rilassamento e/o dell'Ipnosi Clinica* per insegnare al paziente le metodiche [10] di modificazione dello stato di coscienza (cfr. gli scritti di A. Brugnoli). In determinate particolari condizioni, si riesce a entrare **nell'inconscio collettivo** e ad sperimentare situazioni che hanno a che fare con il **principio di sincronicità**, come più volte illustrato nei suoi lavori da C. G. Jung [6].

5.1 CONCLUSIONI

Sebbene non sia possibile ottenere la dimostrazione strumentale, l'ipotesi più probabile è che **la spiritualità si generi per una sommatoria di stimoli bio-elettro-magnetici nel Sistema Nervoso, in interazione con tutte le altre cellule costituenti l'intero corpo**

umano. L'identificazione quali-quantitativa della componente energetica corticale è consentita solo alla coscienza del soggetto ed esclusivamente con modalità intuitiva. D'altro canto, secondo la definizione del Vocabolario Treccani della Lingua Italiana, l'emozione è *una reazione complessa di cui entrano a far parte variazioni fisiologiche a partire da uno stato omeostatico di base ed esperienze soggettive variamente definibili (sentimenti) e solitamente accompagnata da comportamenti mimici* [3]. Quando il soggetto è investito da un'onda bio-energetica molto forte che gli si genera dentro, per auto o etero induzione e pervade i suoi centri sottocorticali, può accadergli di **rimanere bloccato**.

L'uso dei farmaci, in questi casi, a parte un temporaneo sollievo, non è la scelta migliore; infatti, passato l'effetto, il sintomo si ripresenta come prima, non essendo stata *superata la causa del blocco*; anzi, si corre il rischio di fare del paziente un farmaco-dipendente.

La **leva spirituale**, se mossa dalla professionalità ed esperienza personale dello Psicoterapeuta, a mio parere, mettendo in moto energie nuove prodotte dalle aree corticali del cervello di entrambe le parti *in gioco*, non solo si comporta come **elemento dinamico propulsore** nel forzare i blocchi, ma diventa fattore determinante verso la guarigione dei(I) disagi(o) sofferti(o). Il fenomeno è tanto più evidente se tra i due o più *protagonisti* del setting si è generata l'**empatia**.

BIBLIOGRAFIA

1. Enzo Bonaventura; *LA PSICOANALISI*; I edizione, Febbraio 1938; II edizione, Giugno 1938; Off. Grafiche A. Mondadori, Verona.
2. Massimo Biondi e Paolo Pancheri; *“Eventi stressanti e malattia: nuovi metodi di analisi quantitativa”*; Rivista di MEDICINA PSICOSOMATICA – pagg. 61/80; 1980; volume 25 n° 1; Società Editrice Universo, Roma.
3. Istituto dell'Enciclopedia Italiana; *VOCABOLARIO TRECCANI*; ed. 1994; Arti Grafiche Ricordi S.p.A.– Milano.
4. Robert Plutchik; *THE NATURE OF EMOTIONS*; July – August, 2001; American Scientist.
5. Gianfranco Ravasi; *BREVE STORIA DELL'ANIMA*; prima edizione, novembre 2003; Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., Milano.
6. Aniela Jaffè; *C. G. JUNG IMMAGINI E PAROLE*; novembre 2003; Edizione Magi srl – Tipografia Colitti s.n.c. – Roma.
7. AA.VV. e Traduttori Italiani; *DSM – IV – TR*, Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali; Dicembre 2003; ed. Masson S.p.A. Milano.
8. Romolo Lodetti; *L'ENIGMA DELL'ANIMA*; marzo 2005; Cavinato Editore – Artigianelli S.p.A. – Brescia.
9. Giacomo Rizzolatti e Corrado Sinigaglia; *“So quello che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio”*; 2006, Raffaello Cortina Ed., Milano.
10. Angelico Brugnoli; *“UN PASSO OLTRE...”*, La Grafica Editrice, Vago di Lavagno (VR) – Gennaio 2007.
11. Rocco Cacciacarne; Presentazione e Osservazioni conclusive, nel libro-atti del convegno SIMP *“NEUROSCIENZE E SPIRITUALITA' IN MEDICINA PSICOSOMATICA”* - Fede & Cultura Editore – Verona, Novembre 2008.
12. <http://it.wikipedia.org/wiki/Emozioni>.
13. http://it.wikipedia.org/wiki/neuroni_specchio.