

## L'Autoguarigione: Processo Cerebrale?

---

di Ranieri Matonti

**Keywords:** PNEI, Groddeck, Processo, Autoguarigione, Cerebrale, Cortisolo

**Permalink:** <http://www.neuroscienze.net/index.asp?pid=idart&cat=2&arid=566>

### Abstract

*Il corpo umano possiede delle capacità di autoguarigione che si manifestano anche in condizioni patologiche gravose. Definito scientificamente come **guarigione spontanea**, detto fenomeno sembra avere quale substrato anatomico - fisiologico l'asse ipotalamo-ipofisario- sistema immunitario. Esso sembra essere il responsabile, in date circostanze, della produzione di ormoni e molecole favorenti l'autoguarigione. La PNEI è la scienza a cui dobbiamo tali evidenze. Le circostanze favorenti la messa in circolo di molecole quali citochine, serotonina, dopamina, sono attivate mediante il sistema limbico e rafforzate da uno status mentale creativo, da un'alta autostima, dalla preghiera nonché dall'eliminazione di eccessi alimentari, abuso di sostanze nocive per l'organismo, etc,etc.*

Il cervello è capace di creare tutte le condizioni necessarie nel rilevare, affrontare e risolvere i disturbi corporei? anche i più gravi? Sembra proprio di sì e sembra che questo fenomeno possa essere attivato mediante meccanismi immunitari ed adeguate secrezioni. L'occidente, con il proprio *modus pensanti*, attribuisce certe guarigioni straordinarie e inspiegabili per la scienza, a fattori miracolistici. Definito come **guarigione spontanea**, in realtà è un fenomeno che inizia ad avere delle risposte da parte della PNEI e che sostanzialmente, sembra attivare alcune sostanze chimiche, i **neurotrasmettitori**.

PNEI è l'acronimo di psiconeuroendocrinoimmunologia, disciplina che studia le interrelazioni tra

psiche, sistema immunitario, endocrino e nervoso, nonché come questi si influenzino vicendevolmente. Grazie alla PNEI, alla sua scientificità, sono cadute molte teorie tendenti alla frammentazione del essere umano, teorie che hanno trovato spazio, considerazione e protezione da parte della medicina convenzionale. La liberazione dei neurotrasmettitori avviene continuamente ed è influenzata da innumerevoli fattori: il nostro stato mentale in primis, la tendenza ad essere positivi anche nelle condizioni critiche, lo stile di vita ed il vissuto emotivo. Cosicché ad esempio, essere diffidenti sulle proprie capacità, possedere uno scarso grado di autostima e di risorse interiori, provoca allo stesso modo dell' uso indiscriminato di farmaci e/o abuso di sostanze nocive un indebolimento del fenomeno dell'autoguarigione. Da segnalare uno studio effettuato presso L'Harvard Medical School di Boston, pubblicato nel 2002, secondo cui la preghiera ed in particolare la recitazione del rosario ed anche di un mantra ripetuto, avrebbe la capacità di regolarizzare la pressione arteriosa ed il battito cardiaco. In effetti, è dimostrato che queste pratiche tendono ad abbassare il tono del sistema simpatico a favore di una attivazione di quello parasimpatico, predisponendo al rilascio di ormoni quali **serotonina**, (l'ormone del benessere) **dopamina**, **endorfine**, **citochine**. Le sostanze neurotrasmettoriali come le **citochine**, la **serotonina** attivano le indispensabili difese immunitarie dell'organismo. Accanto alle preghiere o ai mantra, la produzione di dette molecole è incrementata dalla capacità reattiva che il nostro corpo è in grado di porre in atto nonché dalla creatività, l'amore, lo sport, il sesso e la pratica di un'arte. Processo che verrebbe da dire origina dall'organo più nobile e sconosciuto del corpo umano, il cervello, ed è da esso quindi che deriva la nostra capacità di non ammalarsi. Mi viene da pensare come sia errato il life style assunto da noi occidentali e l'errata direzione alla quale viene spinta la nostra vita, lontana dall'interiorità, dall'ascolto dei bisogni primari in favore di una esistenza che dire superficiale è un eufemismo. Viene allora naturale considerare il sintomo fisico come un cialtrone da debellare ed il corpo che lo manifesta come uno sciocco strumento meccanico da riparare al più presto, veicolo di disservizio e di rallentamento dei ritmi quotidiani. Quanta cecità! Basti pensare che in presenza di sintomi come la febbre o un banale raffreddore, questi sono stroncati immediatamente, assumendo il primo farmaco a portata di mano ed in più attraverso l' automedicazione.

### **Il substrato anatomo - fisiologico dell'autoguarigione**

Il potenziale di auto guarigione, sembra si verifichi specificatamente attraverso la mediazione dell'asse ipotalamo-ipofisi - sistema immunitario. Georg Groddeck, medico e psicoanalista, padre della moderna psicosomatica, all'inizio del '900 descrisse le capacità del corpo umano di ripararsi da sé in seguito a malattia. Groddeck riteneva che i nodi da sciogliere per sconfiggere la malattia si trovassero nella parte razionale del cervello, la quale doveva essere ridimensionata per permettere all'energia vitale (ES) di emergere e guarirci. Nel suo bellissimo libro, NASAMECU, acronimo ipocratico di *natura sanat medico curat*, Groddeck fornisce tutte le indicazioni tendenti a tale scopo. L'autore dunque rileva che l'autoguarigione sia possibile attraverso il ridimensionamento dell'IO a favore dell'ES, ovvero dell'energia vitale che è presente dentro ognuno di noi e che fa funzionare insieme tutte le cellule, ricostruisce il corpo rinnovandolo continuamente, ci difende dagli attacchi e ci cura. Questo principio, in netto anticipo sui tempi, è una prima forma di lettura "scientifica" la quale propone anche una visione unitaria o come diremmo oggi, olistica dell'uomo. L'Es, definibile anche come forza totipotente, viene ostacolata dunque dall'IO. L'IO è figlio di una cultura dominante di superficie, di un'educazione cieca di fronte alle diversità e che ci vuole omologati ed in tendenza con il sistema. L' IO è rafforzato dai luoghi comuni, dalla routine quotidiana e da tutte quelle condizioni che ci spingono verso direzioni innaturali, le quali porteranno, prima o poi verso la malattia. Ogni malattia rappresenta non solo una lacerazione della propria trama di vita, ma rappresenta un forte appello della nostra intelligenza interiore che altro non chiede di ripristinare l'omeostasi e dunque la salute. Spesso il

disagio è già in sé la soluzione: basterebbe riportare in primo piano i segnali che il corpo invia, ascoltare le sue sensazioni ed esserne maggiormente consapevoli. Tanti segnali vengono ignorati o addirittura soppressi ma, questi sono segnali di denuncia di una disarmonia che va ben oltre il corpo stesso. La PNEI dimostra scientificamente, ciò che Groddeck teorizzava. La psiche con i suoi processi, il pensiero, la coscienza, le emozioni sono elementi compresenti in ogni processo nervoso, endocrino ed immunitario. Tutto dunque nasce dalla mente, in particolare dall' area limbica, sede delle emozioni e dei comportamenti istintuali. All'interno dell'area limbica giungono continuamente afferenze da tutti gli organi. David Servan - Schreiber dell' Università di Pittsburgh, Pennsylvania, afferma che il " il cervello emotivo" possiede due meccanismi naturali di autoriparazione. Si tratta di capacità innate di ritrovare l'equilibrio ed il benessere...paragonabile alla cicatrizzazione di una ferita. Inoltre l'area limbica è la centralina di funzioni vitali come la respirazione, il battito cardiaco, la libido, il sonno, la pressione arteriosa, la secrezione ormonale e la risposta immunitaria.

1. Cosa ostacola il processo di autoguarigione?

2. Cosa invece lo favorisce?

3. Alla base dell'effetto placebo, vi è questa risposta?

Sicuramente alla prima domanda si potrebbe rispondere che primo fra tutti, l' ostacolo primario per il nostro guaritore interno è il cervello razionale. L'IO, ovverosia le convinzioni, gli schemi mentali e la cerebralità, il ruminio mentale, il modo di pensare, i falsi obiettivi e/o progetti che ci imponiamo, le credenze e il modo di agire nella realtà ci orientano verso un'operatività rigida, legata a contingenze quotidiane. Ciò promuove un disallineamento tra i due cervelli, generando uno stato di caos e disarmonia del biochimismo corporeo. Un IO che è incapace di accogliere le sensazioni ed i bisogni reali. Il prevalere del cervello razionale sul limbico crea le condizioni per l'instaurarsi di un assetto neurochimico tipico dell'ansia o degli attacchi di panico.

Quante depressioni, attacchi di panico o stati ansiosi potrebbero trovare soluzione se soltanto ci si orientasse all'ascolto dei propri bisogni. Queste comuni manifestazioni psicosomatiche, sono supportate da un'iperattività del sistema nervoso autonomo, in particolare dalla sezione simpatico. Non solo ansia e attacchi di panico! Stress, forte autocontrollo, producono le stesse molecole le quali indeboliscono il nostro sistema salute. **Cortisolo**, (l'ormone dello stress) **adrenalina**, **radicali liberi** sono le molecole responsabili, quando prodotte in eccesso e per molto tempo, dell' indebolimento del sistema immunitario, cardiovascolare, gastrointestinale. Esse provocano tra l'altro, una riduzione dei globuli bianchi ed anche l'innalzamento della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca, predisponendo l'uomo ad un aumentato rischio di incappare in frequenti malattie(virali, batteriche)e di innalzare i fattori di rischio di ictus o infarto del miocardio. E' possibile allontanarsi da questi pericoli, attraverso la "riprogrammazione" della propria attività mentale: essere in sintonia con i propri bisogni e quindi con se stessi, essere liberi di esprimere emozioni, ridere, meditare, vivere una sessualità appagante, coltivare interessi e passioni, essere creativi, dedicarsi allo sport preferito favoriscono la salute, promuovono la crescita dell'autostima del buonumore, dell'empatia. Tre condizioni che il nostro cervello plastico adora e che gli fanno produrre le sostanze della felicità e della salute: **endorfine**, **serotonina**, **dopamina**, **citochine**, **linfocine**. La seconda domanda può trovare risposta dalla teoria esposta dal ricercatore Enzo Soresi. Il ricercatore, autore de il "cervello anarchico" (UTET) propone la tesi dello "shock carismatico". Con detta tesi, Soresi teorizza sulle remissioni spontanee che alcuni individui hanno comportato durante patologie serissime e conclamate. Definiamo cosa è lo shock carismatico; esso è secondo l'autore "un cambiamento profondo dello stato mentale della persona quando incontra un soggetto molto carismatico". All'interno del libro viene segnalato un caso di un contadino

afflitto da melanoma che guarisce dopo un incontro con Madre Teresa di Calcutta. E' indubbio che l'uomo abbia questa risorsa e la stessa trova testimonianza in questa come in tante altre guarigioni inspiegabili. Lo stesso effetto placebo, è ipotizzabile che esso sia riconducibile ad una modificazione biochimica del cervello, generata dalla fiducia riposta nel farmaco da parte del paziente. Evidenze chiare circa l'effetto placebo non ve ne sono, però in letteratura scientifica l'esempio maggiormente significativo è dato dal confronto tra l'attività antidolorifica prodotto dalla morfina con quella prodotta dall'acqua, somministrata in pazienti ignori dello scambio. I dati ci dicono che la scomparsa del dolore nel campione placebo è del 60%. Mentre la medicina ufficiale etichetta l'effetto placebo come un processo di autosuggestione, l'auspicio è quello di poter approfondire, conoscere in fondo questo promettente ambito di ricerca e svelare gli intimi e meravigliosi segreti dell'autoguarigione.