



Jean-Pierre Barral

COMPRENDERE I MESSAGGI DEL NOSTRO CORPO

Guarire individuando le relazioni
tra emozioni e disturbi

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Jean Pierre Barral

COMPRENDERE I MESSAGGI DEL NOSTRO CORPO

Guarire individuando le relazioni
tra emozioni e disturbi

Con la collaborazione di H el ene Armand

Indice

Introduzione	9
All'ascolto di se stessi	
Capirsi meglio...	
...per stare meglio	
Parte prima: il nostro corpo parla, ascoltiamo	13
Il nostro corpo, una meccanica ben rodata	
Negli organi, l'eco delle nostre emozioni	
Nei comportamenti, l'eco dei nostri organi	
Il punto debole	
Ascoltiamo il corpo: il cervello	
Per fortuna somatizziamo	
Emozioni per la vita	23
Il grande spettacolo delle emozioni	
L'emozione, tra ragione e pulsione	
L'emozione, il cemento della nostra personalità	
Il corpo è dotato di memoria	
Alcune ferite sono visibili, altre meno	
A cosa pensano i nostri organi?	29
Un'emozione raggiunge sempre un organo?	
Un organo influisce sul comportamento?	
Di rimando, il comportamento influisce sull'organo?	
Psiche e fisico, stessa battaglia!	
Un potenziale fragile	
L'eccesso e la carenza	
La depressione	
Il nostro corpo parla, ascoltiamo	37
La vita non è sempre un lungo fiume tranquillo	
Una resistenza variabile	
Capire senza temere	
Curare un problema emozionale trattando un organo	
Curare un organo trattando un problema emozionale	
La persona "organo"	
Parte seconda: a cosa pensano i nostri organi?	45
Il cervello, il grande capo	
Il funzionamento	
Quando non funziona bene	
La relazione cervello-organo	
Indirettamente gli organi pensano	

Gli esperimenti con la TAC a fotoni	
Come prendersene cura	
I polmoni e i bronchi, grandi arie o un'aria qualunque?	59
Il funzionamento	
Quando non funzionano bene	
La persona "polmoni-bronchi"	
Come prendersene cura	
Il cuore, batte e palpita	75
Il funzionamento	
Quando non funziona bene	
La persona "cuore"	
Come prendersene cura	
Il seno, un simbolo molto femminile	89
Il funzionamento	
Quando non funziona bene	
La persona "seno"	
Come prendersene cura	
La cistifellea, una piccola borsa piena di contrarietà	99
Il funzionamento	
Quando non funziona bene	
La persona "cistifellea"	
Come prendersene cura	
Il fegato, l'Io e le emozioni profonde	107
Il nostro centro antiveleni	
Il funzionamento	
Quando non funziona bene	
La persona "fegato"	
Come prendersene cura	
Il fegato (seconda parte): il colesterolo	129
Il funzionamento	
Quando non funziona bene	
Misure cautelative e cure	
Lo stomaco e il duodeno, l'Io sociale	133
Il funzionamento	
Quando non funzionano bene	
La persona "stomaco-duodeno"	
Come prendersene cura	
Il pancreas e la milza, organi dal compito difficile	147
Il funzionamento	
Quando non funzionano bene	
La persona "pancreas-milza"	
Primo piano sulla milza	
Come prendersene cura	
L'intestino, un cammino così lungo	157

Il funzionamento	
Quando non funziona bene	
La persona "intestino"	
Come prendersene cura	
I reni, due falsi fratelli	167
Il funzionamento	
Quando non funzionano bene	
La persona "rene"	
Come prendersene cura	
La vescica, un controllo costante	179
Il funzionamento	
Quando non funziona bene	
La persona "vescica"	
Come prendersene cura	
Gli organi genitali, l'origine e il futuro	185
Il funzionamento	
L'importanza dell'odorato	
Quando non funzionano bene	
L'influenza della menopausa	
L'influenza dell'andropausa	
La persona "genitale"	
Come prendersene cura	
La pelle, la vetrina del corpo	203
Il funzionamento	
Quando funziona meno bene	
La persona "pelle"	
Come prendersene cura	
Parte terza: prendersi cura del corpo	211
Il nostro bene più prezioso	213
La ricerca dell'equilibrio	
L'itinerario della salute	
L'educazione dei bambini e dei giovani sportivi	
Rispettare gli equilibri del nostro corpo	217
L'equilibrio psichico	
L'equilibrio fisico	
L'equilibrio dei ritmi	
L'equilibrio alimentare	
L'apporto delle medicine dolci	229
Scegliamo bene il nostro terapeuta	
Soluzioni alternative efficaci	
Ringraziamenti	238
Nota sull'autore	239

Il nostro corpo, una meccanica ben rodata

L'interno del corpo è invisibile ai nostri occhi. Fatta eccezione per alcune nozioni anatomiche e mediche, non conosciamo bene il suo funzionamento e le interazioni dei suoi diversi sistemi. Il grande mistero del "nostro interno" è contenuto in un involucro, la pelle, che costituisce, come il muro di cinta che protegge una città, il bastione contro le aggressioni esterne. La pelle protegge la nostra vita.

Ogni rottura di questo muro di cinta ci mette in pericolo. Un trauma fisico, un intervento chirurgico, una ferita, una frattura rappresentano aggressioni distruttive, che ci indeboliscono. Le ferite si richiudono, ma la pelle resta segnata da una cicatrice visibile, mentre l'interno del corpo memorizza in maniera invisibile ma indelebile cicatrici, dolori e stress. Queste tensioni nascoste possono poi emergere e manifestarsi in qualsiasi momento.

Più insidiosi, i traumi psicologici e

le aggressioni morali creano una breccia nelle nostre mura e giungono ad attraversarle senza lasciarvi tracce apparenti. In questo caso non vi sono cicatrici superficiali, ma memorie che si imprinono in profondità nel nostro corpo.

Il primo bersaglio sarà il nostro "punto debole", il nostro elemento sensibile. Potrà trattarsi del dorso, del fegato, dell'intestino... d'altronde dal corpo vengono emessi fluidi elettromagnetici che costituiscono intorno alla pelle un altro muro di cinta, invisibile e sottile. Potete provarlo quando qualcuno si avvicina a voi. È la sensazione del vostro limite di accettazione di una presenza, la distanza che avete bisogno di lasciare tra voi e la persona che viene verso di voi.

La breccia, visibile o invisibile, costituisce dunque una falla, come quella che può aprirsi in una barca. L'equi-

paggio si sforza di ripararla: se è vigoroso, il danno è presto riparato, se è spossato dai giorni di mare grosso o da molteplici avarie, la riparazione può

rivelarsi al di sopra delle sue forze e la falla rischia di danneggiare l'imbarcazione. L'equipaggio non dispone di sufficiente energia!

Negli organi, l'eco delle nostre emozioni

Quando proviamo un'emozione, non sono il nostro piede o il nostro mento a reagire, ma i nostri organi. In effetti, essi sono estremamente ricettivi nei confronti delle emozioni e dei sentimenti. È così che le nostre emozioni "prendono corpo". Qualche espressione in uso esprime chiaramente questa realtà: "avere il mal di pancia" o "fare male al cuore", "prendere allo stomaco", "avere un travaso di bile", "avere il fiato mozzato, la pelle d'oca", ecc... Si dice anche "avere fegato", "avere cuore"...

Il vocabolario che evoca il registro dell'emotività degli organi è ricco. Esiste una gerarchia nella reattività degli organi. Dipende dall'intensità, dalla gravità e dalla durata dello stress. È difficile paragonare lo stress provocato dalla perdita di un mazzo di chiavi a quello legato a un licenziamento o

alla separazione dalla persona amata.

Nella classifica usuale dell'intensità delle emozioni tra le cause compare in primo luogo il decesso di una persona cara, poi vi sono il divorzio, la perdita di un impiego, un trasloco non voluto. La lista è infinita. Le reazioni emotive vanno da semplici spasmi della cistifellea ai bruciori di stomaco, vomito, malesseri, sincope, ulcere, epatiti o malattie più gravi. In generale, le piccole contrarietà interessano la cistifellea e il plesso solare (situato nell'incavo dello stomaco). Vedremo che ogni organo è connesso al cervello sia da un punto di vista fisiologico che emozionale. La relazione emozionale è qualitativa, infatti il cervello non è colpito da uno stress qualsiasi. I grandi "magazzinieri" di emozioni sono invece fegato e intestino.

Nei comportamenti, l'eco dei nostri organi

Non soltanto un organo reagisce a un'emozione, ma la reazione dell'organo stimola alcuni comportamenti in noi. Prendiamo l'esempio dell'intestino, che è spesso in relazione con la psicorigidità e la mania della puli-

zia. Quando una persona che presenta una fragilità o una debolezza intestinale ha una crisi, mostrerà improvvisamente una frenesia per la pulizia o discuterà con chi le è vicino per motivi futili.

Il punto debole

Riguardo alle disfunzioni dei visceri, non siamo uguali. In effetti, ogni individuo possiede il suo "punto debole", un organo più vulnerabile degli altri, il bersaglio preferito dallo stress. Si dice comunemente: "Ho l'intestino, la cistifellea (o altro) deboli". L'organo debole spesso è tale per trasmissione genetica o lo è diventato in seguito a uno stile di vita dannoso per l'organismo. Per esempio, una persona dal fegato sensibile ha un risveglio difficile il giorno dopo una cena troppo pesante durante la quale ha bevuto troppo.

È brontolona, irascibile, aggressiva, irritabile e suscettibile al minimo stress. Attenzione a chi si trova sulla sua strada: un pretesto futile è sufficiente ad avviare un litigio!

Oltre alla già nota complessità del funzionamento del corpo umano, è necessario precisare che nel vasto

mondo delle emozioni, ogni viscere ha il suo terreno prediletto. Analizzeremo i visceri più avanti, ma ecco qualche semplice esempio al fine di illustrare il nostro approccio di base:

- il fegato è sensibile a tutto ciò che tocca l'unicità dell'essere, l'io profondo;
- la milza e il pancreas sono particolarmente indeboliti in caso di emozioni intense, intollerabili e subite (per esempio decessi accidentali di persone care);
- nella donna, il seno reagisce ai problemi familiari, alla mancanza di stabilità e d'affetto; può congestionarsi, diventare doloroso, sviluppare cisti e tumori;
- nell'uomo, lo stomaco diviene l'eco della vita sociale; è il ricettacolo delle tensioni generate dai rapporti con gli altri;
- di fronte a uno stress, alcuni organi

come i bronchi, lo stomaco, la cistifellea, l'intestino sono soggetti a spasmi. Per gli altri, come per esempio i reni, sono essenzialmente il sistema vascolare ed escretore a contrarsi, provocando una disfunzione dell'organo stesso.

Come un'onda d'urto, lo stress propaga le sue risonanze in diverse parti del corpo. Tuttavia, l'essere umano dispone di un vasto assortimento di soluzioni preventive per far sì che il "suo interno" goda di buona salute e di un buono stato di funzionamento.

LA SALUTE EREDITATA

Se ci atteniamo al paragone individuo-automobile, limitiamo il nostro corpo a una carrozzeria e a un motore. Ciò equivale a omettere quello che differenzia l'uomo dalla macchina: il pensiero, l'affettività, gli elementi genetici e culturali acquisiti... Tutto ciò che ha ricevuto di solido e di positivo contribuisce alla sua buona salute. Quello che è meno buono si iscrive in negativo. Inconsciamente il nostro corpo e i nostri organi registrano continuamente fatti ed emozioni. Portiamo dentro di noi la memoria dei nostri antenati. È la nostra eredità genetica. Può trattarsi della forza o della longevità, ma anche di malattie più o meno evidenti come l'allergia, il diabete, l'asma, la psoriasi, l'eczema, malattie nascoste che aspettano il momento propizio per manifestarsi, come la lava sotto il vulcano. Uno stress emotivo può, per esempio, risvegliare una malattia genetica insospettata.

Una giovane paziente di venticinque anni mi consultò per un eczema molto esteso, che le era comparso brutalmente due giorni prima. Conoscevo la sua natura sensibile. Forse aveva subito uno shock emotivo. La interrogai a tale riguardo. Con un lungo sospiro, come se il cielo le fosse caduto sulla testa, mi rispose: "No, nessuno shock. Ho sostenuto un colloquio di assunzione la settimana scorsa. Ero davvero stressata". Andai oltre: "Nella sua famiglia ci sono persone predisposte all'eczema?". "Sì, mia nonna", mi rispose.

Dentro di lei portava i germi della malattia. Questa si sviluppò per la pressione provocata dal colloquio di lavoro, il suo primo grande stress da donna responsabile.

Adottare un'alimentazione appropriata, evitare le tossine, praticare un'attività fisica adatta, scegliere me-

todi dolci di rilassamento o di yoga, se necessario, significa tendere a un buon equilibrio di salute.

Ascoltiamo il corpo: il cervello

Il cervello è il legame indissolubile tra corpo e spirito. Comanda tutto. Riceve, trasmette, memorizza. Ci permette di pensare, di immaginare, di creare, di parlare, di camminare.

È quest'organo che decide se dobbiamo essere felici o infelici, se dobbiamo ridere o piangere, essere attivi o inattivi: si tratta di 1,3 kg di materia cerebrale, ben lontana dall'aver rivelato tutti i suoi misteri! Fabbrica del pensiero, fabbrica della trasmissione, fabbrica che produce, il cervello è il collegamento tra la nostra relazione con il cosmo e la realtà del nostro corpo. I ritmi biologici, circadiani (del sole), mensili (lunari) e stagionali che governano l'individuo transitano attraverso il cervello prima di influire sul funzionamento del corpo.

Rispetto al suo peso (soltanto il 2%

di quello totale del corpo), il cervello è un grande consumatore di ossigeno: ne richiede infatti il 20% di quello totale, dieci volte più di altre parti del corpo. Il modo migliore per ossigenare il cervello è sviluppare la propria attività fisica. Se si pensa che il cervello comanda muscoli, arti, nervi, ormoni, reattività, pensiero, volontà, ci si rende conto che il corpo è una macchina perfetta che si autogestisce, ma che non è autonoma.

In effetti, per funzionare bene la macchina ha bisogno di apporti esterni e di stimoli di ogni genere. L'alimentazione è il suo carburante, ma a questa occorre aggiungere gli apporti psichici. L'affettività, il riconoscimento, la valorizzazione, il lavoro intellettuale sono fattori che svolgono un ruolo altrettanto importante per l'equilibrio dell'essere umano.

100.000 KM DI NERVI

Il cervello e l'insieme dell'organismo devono comunicare tra loro. La minima informazione mette in moto tutto un sistema nervoso di comunicazione, che funziona come una rete di microcavi. Questi ultimi percorrono il nostro corpo e giungono a due centrali: il midollo spinale e il cervello. Se uniamo le estremità dei nostri nervi, otteniamo una lunghezza di 100.000 km, una cifra che illustra ancora una volta la complessità del corpo umano. Inoltre, a ogni nervo corrisponde un'arteria. Sono dunque 100.000 km di arterie che percorrono il nostro corpo. Una perfezione la cui origine ci sfugge e che ci incita a mostrare umiltà rispetto a questo dono eccezionale che ci ha fornito la natura.

Per fortuna somatizziamo

Il cervello è il grande computer della somatizzazione, un modo molto sano di liberarsi dei propri disturbi psichici. Riceve così tante informazioni, che non può immagazzinare tutto senza riportare dei danni. In tempi normali, mettendo insieme i cinque sensi, può ricevere circa dieci miliardi di informazioni al secondo. In caso di pericolo, cento milioni di stimoli supplementari lo assalgono in un solo istante. Tutte queste informazioni che si agitano sono fortunatamente selezionate, filtrate da una struttura nervosa chiamata "sostanza" o "formazione" reticolata. La somatizzazione non è altro che il "travasò" dell'eccesso di emozioni negli altri organi. In conclusione, e

nella misura in cui resti accettabile e non metta in pericolo la nostra vita, la somatizzazione è un fenomeno salutare che ci permette di mantenerci in uno stato di buona salute mentale.

Tuttavia, a volte, poiché riflettiamo e siamo preoccupati, poiché rimuginiamo e rendiamo tutto drammatico, possiamo dare a piccole cause grandi effetti. Come questa paziente, venuta a consultarmi per un dolore dorsale recidivante che la preoccupava sempre di più. TAC e risonanze magnetiche non avevano rilevato nulla di anormale, ma invece di esserne rassicurata, lei immaginava il peggio. Era entrata in uno stato di depressione e soffriva di disturbi di digestione. Tutti

noi abbiamo sentito almeno una volta una voce insidiosa che ci ha mormorato: "Forse sei in pericolo, un cancro può iniziare così". Il dolore recidivante risveglia l'angoscia della malattia e della morte che è innata nell'uomo. Nel corso della consultazione, la mobilizzazione del torace e delle costole rivelò una costola sinistra completamente bloccata in un punto piuttosto lontano dalla colonna vertebrale. Premendo su questo punto preciso, il dolore era evidente: "È esattamente qui che mi fa tanto male!", esclamò la donna. "Come ha fatto a trovare il punto?".

Non è interrogando la persona che si individua il problema, ma interrogando il corpo e interpretando i suoi messaggi. Le zone dolorose attirano letteralmente la mano dell'osteopata. I medici che questa paziente aveva consultato in precedenza si erano focalizzati sulla colonna vertebrale. In

effetti, la costola si era bloccata nel corso di un movimento maldestro compiuto dalla paziente mentre chiudeva le persiane. Questo problema fisico aveva provocato una disfunzione pancreatica, che a sua volta aveva contribuito a nutrire l'ansia.

Articolazioni, muscoli e legamenti possiedono dei centri nervosi in comune con gli organi. L'irritazione di un organo può provocare un problema articolare. Anche il contrario è vero. Un problema articolare può scatenare un problema viscerale. Questo caso sottolinea l'importanza che i piccoli eventi della vita quotidiana possono assumere in una persona fragile.

A volte facciamo tutti un po' di "scena", soprattutto se il terapeuta non ci capisce o non può sentire né analizzare il nostro dolore. Il fatto che la nostra malattia non venga riconosciuta ci provoca angoscia e frustrazione.