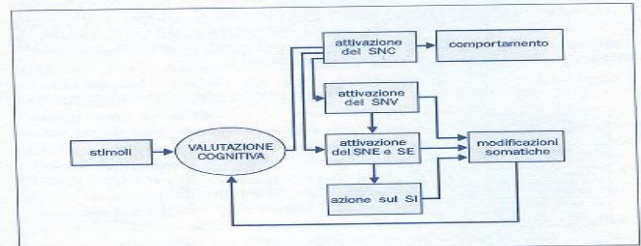


## PSICOSOMATICA

La **psicosomatica**, dal punto di vista dell'**ecobiopsicologia**, studia il disagio fisico cogliendone contemporaneamente il significato simbolico. In tal modo si tenta di rintracciare l'analogia tra i processi che avvengono nel corpo (infrarosso) e i corrispondenti eventi psichici (ultravioletto). Per comprendere il significato di una patologia è fondamentale conoscere la funzione che quell'organo sano esplica. La malattia infatti denuncia il venir meno, o l'alterazione della funzione stessa e, con essa, la rottura dell'equilibrio psicofisico dell'individuo.



La **Psiconeuroendocrinoimmunologia**. Un filone di ricerca, più strettamente «biologico», ha dato origine alla cosiddetta psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI), essa tende a mettere in evidenza la reciproca interazione di vissuti psichici, funzionamento del Sistema Nervoso, azione del Sistema Endocrino e del Sistema Immunitario, in una circolarità di complessi e sofisticati meccanismi neurobiochimici di risposta allo stress, in cui la malattia psicosomatica deriva sia da un effetto locale diretto, sia dalla risposta degli «organi bersaglio» ai sistemi coinvolti, sia dagli squilibri delle loro reciproche interazioni.



## IL SISTEMA MUSCOLO-SCHELETRICO

<p>Il sistema muscolo-scheletrico gestisce nel nostro corpo il rapporto fra <b>stabilità e movimento</b>, tra solidità e flessibilità.</p>	<p><i>Il fatto che noi usiamo la stessa terminologia anche per riferirci alle caratteristiche psicologiche di una persona fa intuire subito le analogie tra l'aspetto somatico e quello psichico. Anche molti modi di dire (avere spina dorsale, essere rigido, inflessibile, fare ragionamenti articolati, ecc.) rimandano ai correlati psichici di queste funzioni.</i> <i>Lo scheletro, essendo la parte mineralizzata del corpo, rimanda simbolicamente al rapporto con la Terra.</i></p>
<p>Sul ramo evolutivo dei Cordati, si organizzò uno scheletro interno o endoscheletro. Questo sostegno fu prima non segmentato (corda dorsale), poi metamerico (<b>colonna vertebrale</b>).</p>	<p><i>La colonna vertebrale si è sollevata per formare un asse che pone l'Uomo, come dicono gli antichi Cinesi, a formare un ponte fisico e simbolico fra la Terra e il Cielo.</i></p>
<p>La parte minerale dell'osso, tessuto di sostegno caratteristico dei Vertebrati, è formata da <b>fosfato di calcio</b>: una sostanza che genera la stabilità, ma che rappresenta anche il deposito della mobilità potenziale. Infatti, gli ioni Calcio che può rilasciare nel sangue sono indispensabili sia alla trasmissione neuro-muscolare sia alla contrattilità del muscolo, mentre gli ioni Fosfato sono gli artefici dei legami ad alta energia che forniscono al muscolo il "combustibile" per la contrazione.</p>	<p><i>Nel campo dell'ultravioletto vediamo come, analogicamente, l'evoluzione psichica necessita di una struttura solida di sostegno che ci ancori rispetto alla mutevolezza degli eventi; ma, affinché non si spezzi, la struttura psichica deve essere flessibile ed adattabile.</i></p>
<p>Anche nell'evoluzione del cervello si passa da animali capaci solo di risposte agli stimoli stereotipate ed univoche ad altri più evoluti in cui si fa via via strada la possibilità di risposte alternative, la <b>possibilità di scelta</b>. A questo fa riscontro sul piano istologico il passaggio da pochi neuroni molto lunghi a molti neuroni che elaborano via via risposte diversificate.</p>	<p><i>Se è vero che nell'evoluzione si riscontra da un lato la segmentazione della colonna e dall'altro quella delle piste neuronali, non deve stupire che ad una rigidità psichica possa far riscontro una rigidità della colonna. Merita anche riflettere sul fatto che molte malattie autoimmuni colpiscono direttamente o indirettamente l'apparato locomotore (es. artrite reumatoide, mioastenia grave, sclerosi multipla, ecc.); questa osservazione ci fa comprendere come la nostra libertà interiore e quella di muoverci liberamente nel mondo siano strettamente connesse.</i></p>

## L'APPARATO RESPIRATORIO

<p>Gli organismi eterotrofi possono procurarsi energia solo bruciando sostanze organiche (soprattutto il glucosio) in combinazione con l'ossigeno. Si tratta di un lungo e complicato processo biochimico, definito respirazione cellulare. Ogni cellula dell'organismo deve quindi essere rifornita di Ossigeno.</p> <p>L'evoluzione dei polmoni procedette con un progressivo aumento della superficie interna utile agli scambi respiratori man mano che il metabolismo degli animali diventava più esigente; fino a che negli Uccelli e nei Mammiferi si poté destinare una quota di energia a mantenere la temperatura del corpo costante.</p> <p>Se con l'apparato digerente introduciamo parti del mondo ad un livello più materiale, con la respirazione ispiriamo l'aria che ci circonda e che è condivisa da tutti quelli intorno a noi, tratteniamo l'Ossigeno e poi restituiamo all'ambiente la nostra aria interna caricata dell'anidride carbonica prodotta dal nostro metabolismo. Finché esiste questo scambio ritmico ed incessante noi rimaniamo in vita.</p>	<p><i>Il tema simbolico della respirazione è proprio lo scambio: ricevere e restituire. Da un punto di vista psicologico questa condivisione deve essere rassicurante. Quando non è così saltano fuori le metafore verbali del tipo: qui tira una brutta aria, c'è un'aria irrespirabile, quella persona mi toglie il fiato; oppure al contrario: qui si che si respira, ora tiro di nuovo il fiato ecc. L'espiazione, elaborata dalla vibrazione delle corde vocali e dalla bocca serve anche per emettere la voce e quindi per comunicare. Ciò significa scambiare con gli altri le proprie opinioni, i propri sentimenti. Le patologie dell'apparato respiratorio corrispondono nell'ultravioletto a patologie delle relazioni. Non possiamo trattenere l'aria tutta per noi, pena l'asma; quella prima inspirazione alla nostra nascita, dopo una vita di ritmici scambi, va restituita con l'ultimo respiro. Tutto comincia e tutto finisce con un respiro...o tutto si trasforma!</i></p>
---	---

## L'APPARATO DIGERENTE

La nutrizione, intesa come metabolismo, definisce il vivente. Esistono in natura due sistemi di nutrizione fondamentali: l'autotrofia, cioè la capacità di trasformare semplici molecole inorganiche (acqua, anidride carbonica e sali minerali) in molecole organiche tramite l'energia solare, e l'eterotrofia che necessita di molecole organiche già preformate. Le piante sono autotrofe, gli animali, e quindi l'uomo, sono eterotrofi. L'eterotrofia prevede quindi l'introduzione di strutture complesse dal mondo esterno, la loro scomposizione chimica fino a ridurle a piccole molecole organiche comuni a tutti i viventi (aminoacidi, monosaccaridi, acidi grassi, ecc.) durante la digestione, l'assorbimento di queste sostanze rigorosamente selezionate ed il loro trasferimento nel sangue. Da qui verranno trasportate alle singole cellule che le risintetizzeranno secondo le istruzioni del proprio codice genetico. Questa è l'assimilazione, cioè il rendere simile a sé (compatibile) ciò che prima era molto diverso. Lo scarto deve poi essere eliminato.

*La nostra psiche ha bisogno d'introyettare stimoli, idee, contatti di ogni tipo provenienti dal mondo esterno; non deve però assorbirli così come sono, deve analizzarli, vagliarli, **assorbire ciò che è accettabile e scartare ciò che non lo è**. Solo dopo questi processi sarà possibile assimilare un vissuto senza esserne intossicati. Va da sé che i disturbi dell'apparato digerente denunciano sul piano psichico una difficoltà relativa alle funzioni descritte. Basta pensare alle metafore verbali che usiamo nel linguaggio comune: quella cosa non mi va giù, quel tizio non lo digerisco, mi sta sullo stomaco, mi si torcono le budella, non riesco proprio ad assimilare questa lezione, ecc.). La qualità del rapporto con la nutrizione è quindi un ottimo indicatore dell'equilibrio psicofisico.*

L'apparato digerente deriva per quasi tutto il suo decorso dal foglietto embrionale più interno (entoderma) ed è comandato dal sistema nervoso autonomo, cioè involontario; le sue estremità, cioè la bocca e l'ano derivano invece dal foglietto più esterno (ectoderma) comandato dal sistema nervoso centrale, cioè volontario. La bocca quindi si occupa della prensione del cibo, dell'analisi gustativa, della masticazione ed insalivazione fino alla deglutizione; dopo di ciò i processi sfuggono alla nostra coscienza fino al momento in cui l'ano riprenderà il controllo della situazione decidendo volontariamente l'espulsione delle feci.

*La bocca sceglie che cosa introdurre e l'ano quando espellere. Non a caso queste sono le prime due zone libidicamente investite secondo Freud, ed i disturbi dell'**oralità** e dell'**analità** costituiscono importanti categorie di disordini psichici.*

Altra analogia interessante è il rapporto da un lato tra il livello del metabolismo dell'animale e l'estendersi della superficie assorbente del suo apparato digerente, dall'altro il rapporto tra le capacità psichiche e l'estendersi della superficie cerebrale. Si passa infatti da intestini rettilinei e lisci all'interno ad intestini sempre più lunghi e ripiegati (anse intestinali), con la superficie interna finemente digitata (villi intestinali) le cui singole cellule assorbenti hanno il bordo pieghettato (microvilli). Analogamente il cervello, da piccolo e liscio, diviene via via più grande e la sua superficie aumenta enormemente formando pieghe e solchi (circonvoluzioni cerebrali).

*Quanto più c'è da elaborare e da assorbire, sia a livello biologico che psichico, tanto più l'organo preposto deve essere strutturato secondo necessità. Sia l'apparato digerente che il cervello possono essere visti come **trasformatori dell'alterità in identità**.*

## L'APPARATO CIRCOLATORIO

Il sangue può essere definito come "il mare dentro di noi", infatti le prime cellule possono identificarsi come porzioni di oceano primordiale delimitate da membrana. Nei primi pluricellulari vi è soltanto una cavità gastrovascolare in cui circola acqua di mare che trasporta Ossigeno e cibo (idrolinfa). Dagli Anellidi in poi la complessità raggiunta dagli animali richiede la formazione di un apparato di distribuzione distinto in cui circola acqua che porta in soluzione Ossigeno, captato dall'apparato respiratorio, ed i prodotti della digestione (emolinfa). L'aumento del metabolismo negli animali più evoluti richiede la formazione di molecole specializzate capaci di fissare l'Ossigeno con alta affinità. Queste molecole sono colorate e vengono dette per questo pigmenti respiratori; la più efficiente tra queste è l'emoglobina. Un ulteriore passo evolutivo si ha nei Vertebrati in cui l'emoglobina è trasportata da speciali cellule adatte a questo scopo: gli eritrociti o globuli rossi. A questo punto possiamo parlare propriamente di sangue. Così, come il liquido circolante si specializza e s'identifica sempre più rispetto all'acqua di mare da cui proviene, altrettanto accade con l'ambito in cui esso circola. I Vertebrati, forniti di vero e proprio sangue, hanno una circolazione completamente chiusa in una rete vasale ed un cuore che coordina ritmicamente l'intero sistema. Il sangue ora è **diventato la parte più intima del nostro corpo**, non ha più contatto con l'esterno (tanto che il suo apparire fuori dal corpo ci spaventa) e diventa il veicolo di ciò che viene dall'esterno solo quando questo è stato opportunamente vagliato e monitorato. Nel sangue circolano anche le cellule di difesa (leucociti) che controllano la nostra identità biologica.

*Il sangue diventa anche culturalmente il simbolo stesso dell'identità di un soggetto, di un clan, di un popolo. Il sangue, che è il veicolo dell'energia circolante sotto forma di alimento e di Ossigeno, sul piano psichico rappresenta il veicolo della **libido** (energia psichica). Questa deve circolare in modo sufficiente senza essere costretta o bloccata, però deve essere contenuta; diversamente, come uno stravasamento di sangue, provocherebbe dei danni. Le patologie cardiocircolatorie richiamano analogicamente disturbi più o meno gravi della circolazione libidica o del suo contenimento. Da questo punto di vista sono molto significative frasi come: sono sotto pressione, mi si spezza il cuore, non ha sangue nelle vene, non ho spinta, mi va il sangue agli occhi, ecc. La struttura delle **arterie**, fornite di robusta parete muscolare ed attive nel sospingere il sangue in quanto pulsano come il cuore, potrebbe far attribuire ad esse un "carattere **maschile**"; mentre le **vene**, con pareti più sottili e non pulsanti, tipicamente recettive nei confronti del sangue refluo dal corpo, hanno un "carattere **femminile**". Infatti le patologie cardiache e arteriose siano molto più diffuse nel sesso maschile, quelle venose nel sesso femminile. E' facile che una donna si faccia sfiancare dalle emozioni a forza di cercare di contenere ed accogliere tutto e tutti; è anche facile che un uomo ignori e comprima le sue emozioni fino a schiantarsi sotto la loro pressione. E' possibile, ma meno frequente il contrario. Il senso delle analogie proposte è contenuto nella parola emozione: essa deriva da emo-agere, cioè muovere il sangue.*

## IL SISTEMA IMMUNITARIO

Sappiamo bene che lo **stress** abbassa le difese immunitarie e ci espone più facilmente all'attacco dei germi; ma questo fa parte della normalità della vita. I veri e propri disordini del S.I. hanno conseguenze ben più gravi: allergie, malattie autoimmuni e cancro.

<p>Il sistema immunitario (S.I.) rappresenta la difesa della nostra integrità fisica rispetto ad agenti nocivi che vengono dall'esterno (patogeni di vario tipo) o dall'interno (cellule tumorali).</p> <p>La prima risposta ad un'infezione è sempre la risposta aspecifica; solo se questa non è sufficiente a risolvere la situazione viene chiamata in causa la difesa specifica che, rispondendo in modo efficiente e preciso, concentra gli sforzi su quel bersaglio soltanto senza disperdere energie. La difesa è organizzata dai leucociti del sangue: monociti e granulociti per la difesa aspecifica, linfociti per quella specifica: i linfociti B producono gli anticorpi (molecole in grado di reagire contro molecole estranee dette antigeni), i linfociti T agiscono nei confronti di cellule anomale o uccidendole direttamente (Tc) o riconoscendole e dando l'allarme alle altre (Th). Importante ricordare che i Th controllano costantemente la normalità delle nostre cellule, assicurandosi della loro identità; se incontrano cellule estranee o percepiscono un'alterazione nelle nostre (dovuta a virus o a trasformazione tumorale) essi scatenano la risposta immunitaria specifica, che sarebbe impossibile senza di loro. La regola fondamentale è quindi: <b>riconoscere</b> il diverso (<b>not self</b>) nel confronto con se stesso (<b>self</b>); cioè: per prima cosa conosci te stesso.</p>	<p><i>Il significato dei disordini del S.I.: problemi relativi alla difesa della propria <b>identità</b> fino, nei casi più gravi, al disconoscimento dell'identità stessa. Così come la capacità di costruzione e di riconoscimento di un self biologico si attua durante lo sviluppo embrionale e matura nei primi anni di vita, analogamente avviene la maturazione del self psichico, sotto l'influsso degli input emotivi provenienti dalla madre durante la gestazione e dalle cure, dall'accettazione, dalla considerazione di cui l'individuo gode nell'infanzia. Da qui si struttura la nostra capacità a riconoscere il diritto ad occupare un posto nel mondo, all'autodifesa, a sane quote di gratificazione.</i></p>
<p>L'<b>allergia</b> consiste in una difesa disperata contro qualcosa di innocuo, che diventa fonte di malessere solo in virtù della reazione stessa.</p>	<p><i>E' evidente che l'analogo sul piano psichico dell'allergia è la <b>fobia</b>.</i></p>
<p>E' interessante notare come la reazione allergica si verifichi sempre ad un <b>secondo contatto</b> con l'antigene, cioè vi è reazione al ricordo di un evento pregresso.</p>	<p><i>Si può pensare ad un fenomeno analogo anche sul piano psichico: perché un oggetto o una situazione innocua innescano uno stato di terrore? A quali eventi passati e rimossi inconsciamente si collega? L'allergico pare attuale bisogna pensare al <b>richiamo di un evento</b> profondo molto precedente. Nelle <b>malattie autoimmuni</b>, le reazioni biologiche sono simili a quelle dalle allergie, ma il risultato (ed il simbolismo connesso) è molto più grave. Infatti, l'oggetto contro cui ci si rivolge così aggressivamente sono i propri stessi tessuti ed organi. Qui non si tratta di un'aggressività biologicamente immotivata verso il mondo esterno, ma <b>rivolta contro il proprio</b> corpo non riconosciuto come tale. Disconoscimento di sé, autoaggressività, auto punizione sono i temi profondi che sottendono queste patologie.</i></p>
<p>Il <b>cancro</b>, pur avendo cause molteplici, si può considerare tra le patologie del S.I. perché nel nostro corpo accade con frequenza che una cellula accumuli tante mutazioni da diventare neoplastica, ma la normale ed efficiente sorveglianza immunitaria la individua e la elimina senza alcun danno. Il cancro si sviluppa quando un S.I. depresso, distratto o quant'altro lo lascia proliferare senza un intervento tempestivo. La cellula tumorale usa molte strategie, ma la più importante per celarsi al S.I. è quella di sdifferenziarsi; essa assume infatti l'aspetto di una cellula embrionaria che non esprime più sulla superficie le molecole-segnaie della propria identità, che in questo caso risulterebbe alterata. Anche il comportamento è quello di una cellula embrionaria, che si moltiplica continuamente; però, a differenza di un embrione, lo fa senza differenziarsi mai, riproducendo ossessivamente sempre copie di se stessa (come farebbe un organismo unicellulare), incurante dei segnali "di ordine sociale" che vengono dalle parti sane del corpo.</p>	<p><i>Forse, sul piano analogico, si tratta del <b>tentativo di rinascere</b>, di ricominciare daccapo con tutta la forza di una cellula embrionaria; un impulso a creare qualcosa di nuovo nella propria esistenza che, rimasto inconscio e quindi fallito sul piano della persona, regredisce al livello cellulare. Un impulso di vita incompreso ed inappagato che si trasforma in un rischio di morte?</i></p>

## LA PELLE

<p>La pelle è una struttura ambivalente: rappresenta infatti da un lato il confine che ci delimita ed il limite invalicabile per l'estraneo, dall'altro anche il nostro punto d'incontro con il mondo esterno. Deve quindi coniugare un aspetto <b>contenitivo e protettivo</b> con un aspetto <b>recettivo e comunicativo</b>.</p>	<p>Le sue funzioni sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ la protezione dalle lesioni e dall'essiccamento</li> <li>✓ l'eliminazione di rifiuti attraverso il sudore</li> <li>✓ la termoregolazione</li> <li>✓ la recezione di stimoli</li> <li>✓ la segnalazione di emozioni.</li> </ul>
<p>Nel corso dell'evoluzione il sistema tegumentario, muscolare e scheletrico sono stati sempre fortemente collegati, a volte quasi sovrapposti. Il rapporto fra <b>protezione e scambio</b> è sempre stato il problema di equilibrio più importante. Il rapporto tra il sistema tegumentario e il sistema nervoso è molto stretto; derivano infatti dalla stessa matrice embrionale: l'ectoderma. Man mano che il s. nervoso si centralizza e si protegge nella scatola cranica e nello speco vertebrale, lascia alla periferia i suoi prolungamenti: i sensori del tatto sparsi su tutta la superficie corporea. Così come la pelle "riferisce" al s. nervoso i messaggi raccolti nel mondo esterno, così i processi psico-emotivi trovano sulla pelle la loro manifestazione e riferiscono al mondo il nostro stato d'animo.</p>	<p><i>Sul piano psichico, il corrispettivo analogico della pelle lo troviamo nell'<b>Io</b>: esso è infatti la struttura che contiene e media il rapporto sia con il mondo fuori di noi, che potrebbe invaderci dall'esterno, sia con il nostro inconscio che potrebbe erompere dall'interno. L' <b>Io</b> è quindi ad un tempo barriera e filtro selettivo, proprio le primitive funzioni della membrana cellulare; così il cerchio si chiude. Il grande numero e varietà delle affezioni della cute e dei suoi annessi (peli, ghiandole, ecc.) dà la misura dell'importanza e della valenza comunicativa della nostra superficie corporea. Il suo cammino evolutivo è stato lungo; nelle sue patologie potremmo rintracciare tentativi di regressione a modalità più arcaiche o altri simbolismi legati alle sue molteplici funzioni. Del resto è comprensibile come il <b>confine</b> sia facilmente il luogo dove esplode il <b>conflitto</b>.</i></p>