

MEDICINA CORPO-MENTE

# Siamo storie ambulanti

di Raffaele Cascone

*Ciascuno di noi è una storia ambulante, scritta dai traumi del passato e dalle esperienze del presente.*



Roberto Barni  
Promontorio, 1998

**S**ecundo l'approccio sistemico, in quanto esseri viventi siamo un sistema, un organismo, che si sottrae alla tendenza dell'universo alla disorganizzazione ed all'entropia, (progressiva caduta dell'energia fino all'azzerramento), attraverso un'organizzazione negentropica, che, al contrario tende ad accumulare energia, ricavandola dall'ambiente e facendo crescere al suo interno ordine, energia e complessità.

La Terapeutica deriva allora dalla scoperta della risposta a queste domande: Cos'è una struttura? In che consiste l'interazione tra strutture? Quali sono gli eventi in cui ci disorganizziamo, che cosa ci disorganizza, che cosa è disorganizzata e come?

La Struttura è l'insieme delle relazioni che si stabiliscono tra gli elementi. Gli organismi viventi sono organizzati, dall'atomo fino ai tessuti, agli apparati corporei, alla coscienza, alle relazioni sociali, attraverso livelli di complessità, ciascuno dei quali interagisce, attraverso canali/interfacce, specifici d'ogni livello di complessità e del loro insieme, con altri specifici livelli di complessità ambientali inglobanti o inglobati.

## Un sistema aperto

In quanto organismi viventi, non siamo mai in isolamento, ma siamo un sistema aperto in continua interazione con l'ambiente, nostro livello inglobante, che costituisce il regolatore esterno della nostra fisiologia.

Dalla negoziazione tra organismo e mondo esterno, e, ad un altro livello tra genoma e vincoli ambientali, dipendono i nostri stati ed anche la nostra espressione genetica. All'interno dell'organismo, la relazione tra i suoi livelli avviene attraverso canali e apparati funzionali specifici.

L'apertura verso l'esterno avviene invece attraverso l'interazione tra livelli di complessità interni e livelli di complessità esterni, interfacciati mediante caratteristici "accoppiamenti strutturali".

Queste relazioni sono vincolate dalla natura, a volte eterogenea,

delle strutture dei livelli di volta in volta interagenti. Non c'è per esempio accoppiamento strutturale tra le emissioni sonore di alcuni animali e l'orecchio umano, allorché alcune frequenze non sono percepibili dall'apparato sensoriale così com'è strutturato.

Analogamente, negli Stati Uniti, un telefonino italiano che trasmette e riceve a 900GHZ sarà de-accoppiato dai trasmettitori locali a 1800GHZ.

Lo potremo anche accendere, ma rimarrà comunque isolato. A partire da queste premesse, la rivoluzione concettuale e pratica in medicina e psicologia inizia allorché Henri Laborit incentra lo studio della fisiopatologia dell'organismo, nella sua relazione con l'ambiente, incentrandola sul fenomeno dell'aggressione (aggressologia).

### Aggressione ed equilibrio

Aggressione è ciò che impedisce all'organismo di mantenere l'equilibrio interno.

E' traumatico ogni evento che disorganizza in modo permanente la capacità dell'organismo di mantenere e negoziare con l'ambiente le condizioni del suo equilibrio, della sua omeostasi, e della sua sopravvivenza.

Sono traumatici tutti gli eventi, ancorché piccoli, minitraumi, in cui l'individuo risponde all'ambiente con un accumulo di carica, e memorizzazione di una frustrazione e dell'inefficacia della propria funzione e dell'azione.

Questi minitraumi, anche se troppo piccoli per produrre un sintomo ed essere percepiti, attraverso accumuli successivi, si congiungono con le risposte ad altri episodi analoghi, fino a portare ad una stasi di carica, ad una stratificazione consistente di tensione e a disorganizzazione.

Lo stress relazionale socioculturale, continuo ed inevitabile, è di questo tipo: è costituito da una somma di piccole disorganizzazioni "risposte minitraumatiche" ad eventi fastidiosi e frustranti. Risposte che vanno a disregolare, attraverso un processo "a step", il software neurale fino a danneggiare l'hard-

ware. Le risposte dell'organismo al trauma, possono essere di tre livelli: minitraumatica, traumatica, supertraumatica.

In genere, la risposta traumatica ha origine in seguito ad un evento di forte intensità o allorché un evento, apparentemente neutro, viene sovradimensionato nella valutazione e interpretato come pericoloso. Stessa risposta può essere scatenata da un piccolo evento che però interagisca con condizioni iniziali già "sovra-regolate in iperattivazione", da accumulo pregresso.

Risposta supertraumatica è quella che avviene in seguito ad aggressione chirurgica, incidente gravi, violenze e abusi.

*L'Integrazione Sistemica* riconosce che il trauma è ubiquo ed è il fattore disregolante e disorganizzante d'origine ambientale primario, che causa interruzioni ed errori nelle funzioni vitali locali e d'insieme.

Una situazione è traumatica allorché disorganizza omeostasi, allostasi e la capacità di scarica, di rappresentazione e di memorizzazione cosciente. Il ricordo e gli effetti del trauma allora non sono esclusivamente "psicologici" e accessibili in modo intellettuale, ma sono radicati nella fisiologia e nelle risposte d'emergenza somatiche croniche.

### Siamo storie ambulanti

Ciascuno di noi è una storia ambulante, un organismo regolato ed aperto o disregolato-disorganizzato e limitato dal nostro passato e dalla nostra vita presente.

Gli effetti dannosi e limitanti del nostro passato sono risolvibili, nella misura in cui riusciamo ad accedere alle memorie dell'inefficacia dell'azione e ai traumi; e a rinegoziare con l'ambiente e con noi stessi un modo di essere più aperti e funzionali. I vecchi metodi terapeutici consideravano che la guarigione necessitasse "rivivere" le situazioni traumatiche e le sofferenze collegate. Ciò portava il rischio di creare nuovi traumi.

Nell'Integrazione Sistemica le difficoltà relazionali e i traumi memorizzati si risolvono spontaneamente

te e sono "riorganizzati" in modo sereno e senza angoscia.

Poiché l'angoscia, per esistere, deve essere sempre correlata alla percezione o alla memoria dell'inefficacia dell'azione, l'Integrazione Sistemica s'incentra sulla costruzione di benessere, di organizzazione somatica e relazionale, di sensazioni di efficacia personale, di esuberanza, di luoghi mentali di controllo, di competenza e coordinazione, di normalizzazione dei cicli biologici primari come il sonno, il sogno ed una funzione sessuale abbandonica.

Si tratta di un lavoro in fasi, che si avvale di metodi che sono accessi/accoppiamenti strutturali adeguati a ciascun livello ed ai livelli nel loro insieme, integrati a loro volta in modo sistemico. ■

#### Note

Questo articolo è il settimo di una serie sul tema "Medicina Corpo-Mente" o meglio "Psicobiologia della salute e del comportamento" finalizzata a tracciare, nei termini scientifici correnti occidentali, delle linee guida di base per le medicine complementari. I precedenti articoli sono apparsi nei numeri 1, 2, 3 e 4 di *Salute* è.



Roberto Barni  
Up and down, 1998