

LE EMOZIONI E LO STRESS

A cura della sezione "Medicina" dell'U.R.C.I.



Il nostro organismo ha bisogno di riposo, ma al di là di una certa soglia di stanchezza fisica o mentale, un circolo vizioso s'innescava. In effetti, troppa stanchezza impedisce di riposarsi a modo. D'altro canto, meno ci si riposa e più si è stanchi. Bisogna quindi far ricorso ad un mezzo di distensione (rilassamento) "fuori dal sonno" per generare un calo delle tensioni e per mettere in atto un processo fisiologico e psicologico che ci procurerà periodi di recupero, periodi durante i quali la nostra Forza Vitale si riequilibrerà. Questi momenti di recupero privilegiati sono possibili solo attraverso il rilassamento e con il lasciare da parte tutto ciò che non è "qui" ed "ora".

Alcune persone possono lavorare molto ed a lungo senza lunghi periodi di riposo. Altre si stancano rapidamente e sono presto angosciate da problemi in campo professionale o pensieri causati dall'ambito familiare. Per gli uni come per gli altri, il rilassamento è un mezzo di recupero che non dobbiamo trascurare, poiché genera un ritorno alla calma che permetterà in seguito di aumentare le possibilità sul lavoro. Come ognuno sa, si è molto più efficaci quando si è riposati. È quindi importante imparare a rilassarsi, al fine di poterci concentrare maggiormente sui doveri e le responsabilità che ci competono nelle diverse attività della nostra vita quotidiana.

L'influenza delle emozioni

Ogni giorno sperimentiamo delle emozioni negative e degli stati di tensione che producono delle reazioni sul nostro metabolismo e sui nostri processi mentali. Simili reazioni, quando sono spesso ripetute ed accumulate, diventano un fattore di stress del quale ci si libera a fatica durante il riposo notturno. Infatti, è "lui" ad essere all'origine dell'insonnia. Nello stato di veglia, questo stress afferra tutto il nostro corpo modificandone il ritmo respiratorio, la nostra circolazione sanguigna, la nostra energia nervosa, etc.; l'accumulo di ansie provoca pure problemi digestivi. D'altronde, provoca in ogni caso una perdita di energia che potrebbe essere utilizzata a fini costruttivi.

Il rilassamento, basato sull'uso appropriato di respirazioni profonde e su

periodi di meditazione ben dirette, è un mezzo per lottare contro i fattori di stanchezza e di stress. Permette di neutralizzare le aggressioni esterne che disturbano l'attività della nostra forza vitale e regolarizza le funzioni essenziali del nostro corpo e cioè i sistemi digestivi, respiratorio, cardiovascolare, linfatico e nervoso. In una parola, ci procura il riposo. La Rochefoucault diceva già nel XVII sec.: "*Quando non si trova il riposo in se stessi, è inutile andarlo a cercare altrove*". In effetti, se ci portiamo dietro ogni nostra preoccupazione e nostro problema, è inutile cercare la pace fuggendo dalla propria casa. Rilassarsi è quindi ritrovare se stessi, penetrare nel proprio universo interiore per rimettere in ordine le idee e i sentimenti e per ritrovare nuove forze che solo la nostra natura spirituale ci può procurare.

Le ricerche scientifiche in campo neurologico ci permettono oggi di meglio capire il funzionamento del cervello ed il modo in cui l'anima utilizza il corpo fisico e specialmente il cervello, per portare a buon fine la propria incarnazione. Così, è stato dimostrato attraverso svariate esperienze, che gli emisferi cerebrali non sono solo la sede delle nostre percezioni sensoriali e degli atti volontari, ma che prevedono delle zone in cui sono generate le emozioni, i desideri e le necessità. Numerose zone sono state dimostrate dagli scienziati. È importante notare che l'emisfero cerebrale sinistro ospita le emozioni che possiamo qualificare di "positive", come per esempio la compassione, la gioia, l'amore, la serenità, l'aspirazione mistica, etc.; invece, le zone situate nell'emisfero destro, corrispondono alle emozioni contrarie, dette "negative", quali l'istinto, la distruzione, la collera, l'odio, la gelosia, etc.

Dopo aver osservato soggetti che avevano riportato una distruzione accidentale di certe zone cerebrali, gli scienziati hanno scoperto delle tendenze emozionali predominanti dal lato opposto alla lesione. Così, hanno notato che una lesione al cervello destro può favorire la nascita di emozioni positive, poiché il cervello sinistro predomina.

Contrariamente, se lediamo una parte del cervello sinistro corrispondente - per esempio - ai sentimenti di gioia, l'individuo reagisce con una tristezza permanente. Sembra quindi che esistano nella corteccia cerebrale tante potenzialità positive quanto negative, le une situate nell'emisfero sinistro e le altre nell'emisfero destro.

In un certo qual modo, ciò significa che l'individuo ha la scelta dei propri sentimenti e che può reprimere od aumentare gli aspetti positivi o negativi delle proprie emozioni. Così può spiegarsi l'importanza - non dello stress in sé - ma delle reazioni emozionali generate dallo stress. Però, contrariamente all'opinione degli scienziati che lavorano in questo campo, non si può affermare che constatazioni simili comprovano che la sorgente

dei nostri stati emozionali si trovano nel cervello. Si può semplicemente dire che gli emisferi cerebrali sono i rivelatori delle emozioni che risentiamo oggettivamente e che, a secondo dei casi, la risposta cosciente che gli si da è decisa o a livello del cervello esterno (il cervello cerebrospinale) o a livello del cervello interno (cervello autonomo), per i quali alcune ricerche ne hanno mostrato il funzionamento.

I circuiti emozionali

Sperimentazioni effettuate tramite simulazioni esercitate a livello del cervello, hanno permesso di scoprire l'esistenza di circuiti messi in gioco durante lo stress. Questi circuiti progrediscono all'interno del cervello interno. Questo cervello, chiamato anche "cervello profondo" dagli scienziati, è formato dall'ipotalamo, l'ippocampo e le amigdale cerebrali. Da un punto di vista mistico, l'ipotalamo è la sede della coscienza psichica. Quanto all'ippocampo e alle amigdale cerebrali, sono delle zone di interconnessione molto importanti tra l'ipotalamo, il cervello cerebrospinale e l'ipofisi (la ghiandola pineale) che, con il corrispondente plesso (il plesso ipofisario), è in relazione con la coscienza dell'anima.

Possiamo considerare che l'ippocampo è la zona nella quale si determinano le nozioni di vero, di verità, di bene e di male. Ed è anche in questa zona che si effettua l'analisi dei concetti che il Sé interiore conosce come veri grazie ai contatti che stabilisce con l'anima ed il Divino per il tramite dell'ipofisi. Delle simulazioni effettuate tramite elettrodo, sia nell'animale che nell'uomo durante interventi chirurgici, hanno mostrato che i circuiti che attraversano questa zona potevano indurre delle sensazioni e delle reazioni opposte durante lo stress. Oggi, si contano quattro circuiti principali; il circuito della paura o della sicurezza, quello delle necessità o dei desideri, quello del lassismo o del superarsi, quello della insicurezza o del coraggio. Tutti questi circuiti seguono più o meno la stessa via. Dopo aver percorso le zone dell'ippocampo e dell'ipotalamo, seguono le zone reticolate (striate) e si dirigono verso il sistema nervoso autonomo. A seconda che questi circuiti siano influenzati dalle zone dell'emisfero sinistro o da quelle dell'emisfero destro, diventano positivi o negativi. Così, lo stesso stress può indurre la messa in atto di tendenze negative e tradursi con la paura e l'insicurezza o indurre una tendenza positiva quale la sicurezza ed il coraggio.

A titolo d'esempio, consideriamo i circuiti delle necessità e dei desideri. A seconda dell'origine degli impulsi emozionali, talvolta la coscienza ricercherà la soddisfazione degli appetiti fisici nati nel cervello destro, talaltra si focalizzerà su delle aspirazioni elevate provenienti dal cervello sinistro. Prima di manifestarsi sotto una forma piuttosto che sotto l'altra, questi impulsi sono sottomessi all'analisi del Sé interiore a livello

dell'ippocampo. Questo, si comporta quindi come un guardiano e come una protezione della quale l'individuo terrà conto o meno.

A prescindere dai quattro circuiti precedentemente citati, ne esiste uno per la gioia o la tristezza, uno per la moderazione o per la collera, un altro per la speranza o la disperazione, un altro ancora per l'ottimismo o il pessimismo. Grazie a questi vari circuiti, ogni individuo prova o manifesta una reazione in risposta allo stress e agli stimoli registrati dal suo cervello. In altre parole, risente oggettivamente le impressioni che qualificiamo di "emozioni" e delle quali le zone cerebrali sono solo dei rilevatori. Il Sé interiore può modulare e modificare la natura di queste emozioni. Ciò significa che può scegliere tra i due aspetti della natura umana, il positivo o il negativo. È il grado di evoluzione spirituale di ognuno che determina questa scelta e che gli permette di esprimere stati di coscienza dei più elevati.

Cosa succede quando una emozione ha preso piede? Si è precisato più su che i circuiti attivati durante lo stress attraversano la zona dell'ipotalamo e che l'ipotalamo è il cervello del sistema nervoso autonomo. A seconda della specificità di questi circuiti, svariate condizioni appaiono in tutto il corpo sotto l'effetto di ogni influsso emozionale. Se quest'influsso è di natura a creare in noi la serenità, esso stimola le funzioni parasimpatiche (del sistema parasimpatico), da ciò si crea un risparmio di tutte le funzioni principali: il cuore rallenta, la respirazione e le tensioni muscolari si calmano, la digestione è migliorata. Al contrario, se si applica a desideri e passioni più fisiche, mette in gioco il sistema ortosimpatico; il cuore e la respirazione accelerano, il soggetto è pronto a rispondere alle sollecitazioni del mondo esterno, cosa che consuma energia vitale.

In certe circostanze - quando per esempio il circuito dell'infelicità, della depressione o della tristezza è sollecitato - alcune secrezioni ormonali sono allora messe in circolo dall'ipotalamo, l'ipofisi e le surrenali. Queste secrezioni creano un disequilibrio interno profondo e prolungato che diventa in seguito molto difficile da neutralizzare. Ne conseguono insonnia, ipertensione ed esaurimenti.

Le origini dello stress

A seconda dell'importanza dell'emozione negativa generatasi, si produce una reazione ortosimpatica che costituisce la risposta immediata allo stress. In modo brutale e breve, questa risposta mette in gioco tutti i ricettori del sistema nervoso autonomo. Genera pure una accelerazione del ritmo cardiaco e respiratorio, una vasocostrizione dei piccoli vasi periferici per permettere al sangue di defluire verso i muscoli e gli organi nobili, la dilatazione delle pupille e la formazione di sudore a livello delle zone

palmare e frontale. Non si può dire se l'insieme dei circuiti scoperti ed enumerati fino ad ora convergono tutti verso lo stesso risultato. Potrebbe essere, per esempio, che i circuiti della collera con rancore non inducano una reazione ortosimpatica, ma che causino un secondo tipo di reazioni d'adattamento che metterebbero in azione l'ipofisi e le ghiandole surrenali.

Le reazioni di adattamento sono molto più progressive e di natura continua. A causa della secrezione dei corticosteroidi dalle surrenali, si può anche citare l'impovertimento delle proteine del sistema immunitario, dei muscoli, delle ossa e dei vasi sanguigni. Una tale degradazione crea un calo della massa ossea, con tendenze alla demineralizzazione, a lesioni vascolari dei piccoli capillari, con tendenza a far scoppiare questi ultimi per insufficienza capillare. Fra gli altri disturbi si può notare un aumento della tensione arteriosa, una crescita del peso dovuta all'aumento dell'apporto calorico legato alla degradazione delle proteine e soprattutto un calo delle difese immunitarie. In generale, si può considerare che la risposta allo stress di natura negativa - e cioè quando entrano in gioco il cervello destro ed i circuiti che abbiamo appena descritti - crea un disequilibrio interno dell'organismo, cosa che induce una risposta inadatta che indebolisce l'organismo in rapporto alle infezioni.

Lo stress non è sempre negativo, poiché l'induzione delle emozioni che esso provoca può essere favorevole all'organismo. È il caso quando l'individuo è sottoposto per troppo tempo a delle influenze rigorosamente obiettive e soggettive. Uno stress che sopraggiunge in queste condizioni, può ristabilire o rinforzare il legame esistente tra il cervello interno ed il cervello esterno. In più, se l'individuo è incline all'introspezione o alla meditazione, l'ipotalamo può quindi determinare una risposta favorevole a questo stress e mettere in gioco le parti periferiche del cervello sinistro. È in queste condizioni che possono essere attivati i circuiti di difesa, i circuiti del superamento di se stessi o i circuiti dei desideri elevati. Così, una situazione di aggressione può diventare positiva se l'individuo sceglie consciamente di rispondere con il lato sinistro del cervello e per tramite dei circuiti delle aspirazioni positive. Questi circuiti sono molto interessanti da conoscere, poiché permettono al Sé interiore di sviluppare delle emozioni costruttive passando per la zona dell'ipotalamo.

Sono i circuiti positivi che spingono un animale a cercare il nutrimento ed un luogo per ripararsi o che lo costringono a sviluppare il suo istinto ed a acquisire nuove qualità. Nell'uomo, sono loro che lo portano a farsi delle domande essenziali sulla vita e ad interessarsi ai grandi misteri dell'esistenza. È spesso a seguito di avvenimenti all'origine di forti emozioni - come la perdita di una persona cara, un incidente o un cambiamento importante in ambito professionale - che entrano in attività.

Tuttavia, alcune pratiche mistiche - quali la visualizzazione, la meditazione e la preghiera - possono metterli direttamente in gioco per l'intermediario dell'ipofisi, senza che vi sia la necessità di uno stress esteriore. In queste condizioni, le emozioni provengono direttamente dai livelli più elevati della coscienza umana, quest'ultima in comunione con la Coscienza Universale. Sembra che l'induzione emozionale provenga quindi dai centri psichici, in particolare dall'ipofisi.

La "positivizzazione" delle emozioni

L'energia veicolata dai centri psichici attraverso i plessi può determinare, a livello dell'ipotalamo, una concentrazione energetica che, proiettata sulle zone sinistre del cervello sinistro, sia risentita come emozioni molto elevate, quali l'amore, la compassione, la serenità, ecc.; è quindi molto importante per il nostro equilibrio favorire lo sviluppo di circuiti riflessi che inducano una comunione tra l'Anima Universale, il Sé interiore ed il Sé oggettivo. Durante una tale comunione, il sistema parasimpatico sembra particolarmente attivo. Risparmia allora la Forza Vitale ed equilibra l'energia psichica in tutti i nostri organi per rinforzarne la rigenerazione. Quando un soggetto è allenato a rilassarsi e a meditare, egli può ricevere la risposta più adatta allo stress della vita quotidiana, ciò che alcuni potrebbero chiamare il "buon senso", la "voce della verità", oppure ciò che gli Egizi chiamavano "*Maat*". La risposta data allo stress diventa quindi importante, positiva e può condurre al raggiungimento mistico.

In sunto, vediamo quindi che lo stress dipende essenzialmente dal modo in cui l'individuo può rispondere agli impulsi emozionali che esso produce. O il soggetto segue il circuito di un desiderio che lo spinge a cercare una soluzione appropriata e positiva, o si lascia trascinare dai circuiti che mettono in gioco le zone situate a livello del cervello destro, cosa che può risultare dannosa per la salute, poiché inadatta al suo equilibrio fisiologico e psicologico. Ciò non vuol dire che le emozioni localizzate in quelle zone sono di natura negativa o legate al male. Bisogna piuttosto considerare che erano necessarie nella vita preistorica o che lo sono negli animali inferiori, poiché corrispondono al loro unico mezzo di difesa.

Queste spiegazioni su recenti scoperte permettono di capire meglio come i pensieri e le emozioni negative quali l'invidia, la gelosia, l'odio, la collera, il rancore, ma anche i rimpianti, l'angoscia, il timore ed il pessimismo possono indurre dei circuiti discordanti per l'equilibrio del Sé interiore e dei centri psichici. Pensieri simili ed emozioni tali creano delle condizioni dannose per l'organismo ed impediscono l'energia curativa di scorrere normalmente per l'intermediario del sistema nervoso autonomo. Viceversa, dei pensieri positivi come l'altruismo, la generosità, il perdono, la tolleranza, l'amicizia, la fraternità e l'amore stimolano in noi alcuni centri

psichici e mettono in movimento i circuiti che rigenerano l'insieme dei nostri plessi, dei nostri organi e delle nostre cellule. Allo stesso tempo, elevano la nostra personalità verso una più grande armonia con il Divino e ci procurano una miglior salute. Dobbiamo quindi star particolarmente attenti ai pensieri negativi e mai lasciare le emozioni negative tempestare per troppo tempo la nostra coscienza.