

## LO STRESS : “QUESTO SCONOSCIUTO”

Lo *stress* è un termine molto utilizzato nel linguaggio comune per indicare esaurimento psichico ed emozionale con possibili ripercussioni sul corpo, come nel caso di chi si ammala di ulcera gastrica o ipertensione arteriosa ecc. Normalmente si attribuisce tutto questo al sovraccarico di lavoro, alle difficoltà da affrontare, agli imprevisti da risolvere...Osservato da questa prospettiva lo *stress* sembrerebbe un problema della civiltà moderna, del nostro modo di vivere “artificiale”.

Ma quanti sanno che lo *stress* è innanzitutto una *risposta biologica* di adattamento dell'organismo e che è il cervello il vero protagonista che la produce e la mantiene? E quanti sanno che lo *stress* in quanto processo di adattamento all'ambiente è già presente e cresce esponenzialmente nel tempo appena dopo il concepimento? E che la nascita e i primi mesi di vita sono i momenti più *stressanti* di un essere vivente in quanto rappresentano il periodo più critico per la sua sopravvivenza? E quanti soprattutto non sanno che lo *stress* in quanto adattamento ai continui mutamenti ambientali non sarebbe di per se nocivo se l'organismo fosse in grado di rimanere in equilibrio costante (Allostasi)? Che la causa principale che determina la *nocività dello stress* è proprio la perdita progressiva di questo equilibrio (entropia) che a sua volta dipende principalmente da come funziona il cervello e non la psiche che piuttosto ne è la conseguenza? Lo immaginate che il cervello commette errori similmente ad un computer, ma che diversamente da un computer, che dispone di programmi di auto controllo e riparazione, il cervello ne è completamente privo? E che a causa di questi errori fissati nella memoria neurologica dei circuiti nervosi, la percezione del nostro stato di salute fisica e psichica viene progressivamente falsificata? Avete mai pensato che “*il come ti senti*” ed “*il come stai oggettivamente*” potrebbero essere due realtà molto distanti tra loro?

Volete un esempio che lo dimostri?

Come mai il cervello di un fumatore non lo fa vomitare ogni volta che si accende una sigaretta? Quasi tutti i fumatori ricordano che la prima sigaretta che hanno fumato è stata un'esperienza sgradevole, ma poi ci hanno riprovato più volte perché l'ambiente, il contesto e le circostanze in cui fumavano erano un condizionamento percepito come gradevole, gratificante. Un po' per volta il fumo viene associato dal cervello ad una sensazione piacevole relazionale, rilassante rispetto ad altri riferimenti personali. Adattamento dopo adattamento il cervello falsifica la corretta percezione biologica di una sostanza nociva introdotta nel corpo e ancora peggio incomincia a richiederla sempre più spesso (dipendenza) associandola ad un nutrimento (impressione gratificante) che viene percepito come vantaggioso. Questo processo nel suo formarsi, divenire e strutturarsi è lo *stress biologico* e la sua espressione psicologica ne è solo una delle componenti perché essa si forma adattamento su adattamento nella costruzione di atteggiamenti che nel loro insieme rappresentano la nostra Identità Neuro Psico Fisica Relazionale.

Ma allora come si cura lo *stress*? Andare dallo psicologo non è più sufficiente?

Rivedere le nostre credenze, le nostre convinzioni è sicuramente importante perché esse sono il filtro (interprete) attraverso cui guardiamo la vita! Se impariamo a modificare il valore/significato delle esperienze che facciamo e a relativizzare le difficoltà, si modifica l'impatto che la stessa esperienza ha su di noi a livello biologico. Ma c'è un problema molto serio! Il cervello è una struttura composta da differenti aree che gestiscono diverse funzioni. Le aree evolutivamente più antiche del cervello, già presenti nei rettili e nei mammiferi, responsabili dei principali meccanismi che regolano la sopravvivenza, meccanismi di “attacco/fuga” e di gratificazione, come la memoria condizionata delle emozioni o delle sensazioni gradevoli, sono nel cervello umano praticamente identiche rispetto al cervello animale. Molte di queste aree, il così detto cervello rettiliano ed il Sistema Limbico, gestiscono funzioni automatiche di sopravvivenza e gratificazione e automatizzano schemi di risposta adattativi appresi a stimoli ripetuti condizionanti. Oggi le Neuroscienze riconoscono che molti circuiti nervosi che costituiscono queste aree e le collegano

fra loro, sono praticamente “*segregate*”, “*criptate*” rispetto ad altre aree a più alto sviluppo evolutivo che nella specie umana vedono nella neocorteccia, l'area del cervello dove si svolge la più alta capacità di integrazione dei segnali. L'Homo Sapiens manifesta una straordinaria 'abilità grazie allo sviluppo del cervello più recente come per esempio nella prassia motoria per l'uso delle mani, oppure per il linguaggio nell'ideazione e nell'articolazione delle parole, per l'intelligenza astratta e creativa e così via...

Che significa tutto ciò?

Significa che quando vai dallo psicologo e rivedi la tua posizione, le tue mappe mentali, reinterpreti la tua vita, ed hai oggettivamente fatto un buon lavoro, ti chiedi come mai la pressione alta, l'ulcera gastrica, il colon irritabile ecc stentano a guarire!

La risposta è semplice: le aree del cervello più recenti, più evolute, quelle che ti fanno capire, modificare, reinterpretare l'esperienza, hanno la peggio sulle aree più antiche, quelle primitive del cervello. La parte animale di te si è impressionata molto prima dello sviluppo della tua intelligenza, quando eri ancora nella pancia di mamma, e poi alla nascita e nei mesi successivi... Questa è la causa dello *stress biologico*, dell'imperfezione biologica che costa più di un terzo della nostra aspettativa di vita geneticamente prestabilita (120-130 anni)!

E' il paradosso della Natura per cui il cervello da un lato “ti salva la vita” permettendoti di adattarti allo *stress ambientale*, dall'altro “te la toglie” difendendo adattamenti che si sono strutturati nei circuiti nervosi e che andrebbero modificati per il modificarsi degli eventi esterni ed interni. Ma è biologicamente chiaro che la Natura predilige la specie, l'insieme, rispetto alla parte, al singolo individuo! Come conseguenza permette la presenza di un processo di regolazione imperfetto che nell'insieme funziona perfettamente!

“*Crescete e moltiplicatevi*” ...poi, omette la Bibbia, “*potete morire*”...  
*ma c'è una buona notizia... oltre naturalmente al Paradiso per chi se lo merita...*

oggi alcune branche della medicina che hanno attinenza con le neuroscienze nella loro applicazione clinica, in particolare a seguito di alcune scoperte avvenute in Italia negli anni 80, consentono di rimediare a questo inconveniente in quanto permettono al *Sistema Nervoso* (cervello) di “*rileggere se stesso*” e quindi di correggersi, ristabilendo progressivamente l'equilibrio perso all'origine della vita (Allostasi). Questo processo è particolarmente rilevante in quelle aree primitivamente condizionate e quindi condizionanti lo sviluppo delle aree più recenti rappresentate dalla neocorteccia. L'applicazione della metodica si avvale di una sofisticata tecnologia (REAC terapia, più nota come CRM terapia) mediante la quale è possibile ottenere un processo di Ottimizzazione Neuro Psico Fisico Relazionale coinvolgente le risposte motorie posturali, le risposte vegetative, immunitarie, ormonali, metaboliche, psico/comportamentali del soggetto in terapia. In pratica un'auto destrutturazione e conseguente ristrutturazione degli atteggiamenti acquisiti dopo la nascita che diviene possibile solo grazie alle capacità neuroplastiche di cui è dotato il nostro cervello. Se questi metodi avranno modo di diffondersi e integrarsi nella medicina ufficializzata, avremo la possibilità di liberare dalle nocive conseguenze dello *stress* un gran numero di persone attualmente affette da svariati disturbi fisici e psichi per i quali, a tutt'oggi, non esistono terapie mediche prive di effetti collaterali realmente efficaci. Dunque, obiettivo ambizioso di questa nuova “frontiera della medicina” è quello di interrompere l'origine di un processo di malattia (la causa) piuttosto che mascherarne la manifestazione (il sintomo), come avviene per ora nella maggior parte delle terapie mediche convenzionali e non convenzionali.

Dott. Giulio Pellegata

Dottore in Medicina e Chirurgia

Specialista in Anestesia, Terapia del Dolore

Master Universitario in Ottimizzazione Neuro Psico Fisica e CRM Terapia

Vietata la riproduzione anche parziale del presente articolo senza autorizzazione scritta.