

INTRODUZIONE

Raffaella Cardone e Monica Mambelli

Questo volume è da considerare un lavoro frutto di una molteplicità di voci, ma soprattutto di menti che hanno significativamente contribuito al suo concepimento e alla sua stesura, in tempi di maturazione avvenuti in vari contesti del nostro “*pensare*”.

Un pensare di gruppo che, dapprima si è trasformato in un pensiero di gruppo che ha trovato un organizzazione all’interno di questo libro, che possiamo ritenere complesso per la vastità del tema e la pluralità degli interventi contenuti in esso.

Per questo ci siamo chieste come poter svolgere una funzione facilitante, in modo che questo testo potesse essere il più possibile di agile lettura, ci sono venute alla mente tre parole chiave:

PNEI - Gruppo – Emozioni, che vi proponiamo come filo conduttore da cui partire per raccontarvi “la storia” di questo volume e del gruppo che lo ha concepito.

PNEI

La PsicoNeuroEndocrinoImmunologia (PNEI) è la cornice teorica che ha permesso di integrare i vari elaborati e di creare numerose connessioni fra i diversi saperi e le molteplici competenze rappresentate da ogni autore.

Questo nuovo paradigma scientifico è il risultato del convergere di cambiamenti e avanzamenti di più campi del sapere: quello delle neuroscienze, dell’immunologia, della neuroendocrinologia, della genetica, della biologia molecolare, della fisica, che si sviluppa dagli anni trenta con Hans Selye, con i suoi studi sul sistema dello stress.

L’ottica PNEI non trascura nessun aspetto dell’intricata rete psicosomatica che caratterizza il funzionamento della persona, in salute e in malattia. La Pnei così complessa, ma di grande apertura data dal dialogo dei diversi sistemi e saperi, permette di sostenere la presenza di molteplici vertici e dispositivi di osservazione sostituendo alla logica della disgiunzione quella della congiunzione.

La complessità che è alla base del paradigma PNEI, ci obbliga a collegare nozioni quali l’uno e il molteplice, il tutto e le parti, l’ordine e il disordine, l’oggetto e il soggetto, ci permette di valutare come tali elementi si influenzino vicendevolmente. I suoi punti di forza si possono trovare nella sua capacità di trasformare la prospettiva lineare in circolare, nel mettere l’accento sulla natura complessa della realtà e nel sottolineare le interazioni tra elementi di un sistema, piuttosto che le loro differenze. La teoria della complessità ci offre la cornice concettuale all’interno della quale analizzare il rapporto che intercorre tra mente, corpo e ambiente in ogni persona.

Pertanto la salute è intesa non come uno stato, ma come un processo, in cui l'individuo ha delle capacità e delle competenze che lo pongono in una posizione non più passiva, ma attiva nel mantenimento dell'equilibrio salute-malattia.

Nella cornice PNEI, per definizione, mente e corpo sono in costante comunicazione bidirezionale.

Tutti gli interventi terapeutici influenzano in qualche misura sia la biologia sia la psicologia.

A tale proposito come spesso sostenuto da Bottaccioli, la rete umana può essere influenzata non solo dai farmaci, bensì anche dall'alimentazione, dalle piante, dall'attività fisica, dalle tecniche psicologiche, dalle tecniche di controllo dello stress, da strumenti antichi ed eterodossi, che hanno una crescente documentazione scientifica.

Tutto questo in alcuni casi può comportare una "presa in carico multipla" della persona, che richiede la costituzione di una sinergia con più professionisti che si occupano della salute.

La PNEI, in questo senso va guardata come una interessante prospettiva per accompagnare la persona in un percorso di cambiamento mediante la gestione della propria salute.

Gruppo

Il gruppo è stato sicuramente il contesto in cui è germogliata e poi nata l'idea di scrivere, infatti questo libro raccoglie il lavoro di un anno di impegno dedicato al tema delle emozioni, dell'epigenetica in un'ottica PNEI.

"L'amore per il sapere, grazie alla partecipazione gruppale, diventa così cultura condivisa con in più ricadute positive sul gruppo medesimo, sul singolo partecipante e sul sociale. Il gruppo presentifica uno spazio di trasformazione in divenire, una storia viva, un luogo di trasmissione del sapere e di apprendimento, di creatività, di gioco e anche di sogno".(Corbella, 2003,42)

L'intento è stato infatti quello di aprire un dialogo tra esperti di varie discipline: psicologi, medici, biologi, filosofi, fisioterapisti, sociologi, pedagogisti, infermieri, educatori... ma anche con persone interessate ad approfondire argomenti che riguardano il mantenimento del benessere e del delicato equilibrio salute-malattia.

Tutto ciò ha creato un buon clima all'interno del gruppo, che come ci ricorda Palo impostare "un'atmosfera di gruppo significa anche impostare un'atmosfera di pensiero, che non si contrappone, ma cerca di dialogare. Chi ha fatto questa esperienza sa quanto è positiva e quanto contribuisca a uno sviluppo del pensiero costruttivo attraverso i superamenti dei contrasti, che pure sono presenti, sia nella realtà gruppale che nella realtà dei pensieri (...) Le persone hanno la possibilità di vivere un'esperienza di costruzione del conoscere che viene ad essere percepito come una funzione importante che assorbe non solo il processo conoscitivo ma che si dilata all'

esperienze affettive gratificanti. Avviene allora non solo la messa in comune dei propri *Oggetti interni* ma anche una percezione legata ai luoghi. Infatti, in quest'esperienza ci si è resi conto come il luogo diventi evocatore di molte emozioni e il luogo in cui il gruppo si trova a lavorare diventa un contenitore buono del cammino della conoscenza. (Palo, 2004, 16, 17).

Così pure ci pare interessante portare l'attenzione sull'etimologia della parola "gruppo", le lingue antiche non disponevano di alcun termine per designare un'associazione fra un numero ristretto di persone impegnate nel conseguimento di obiettivi comuni. Si pensa, infatti, facilmente all'opposizione individuo/società, non si pensa, invece, in termini di gruppo, mentre poi la vita e le attività si svolgono il più delle volte all'interno di agglomerati ristretti. Il significato primario dell'italiano *gropo* era "nodo". I linguisti lo avvicinano all'antico provenzale *grop* e suppongono che esso derivi dal germanico occidentale *Kruppa*, come "matassa arrotolata". Sembra d'altro canto che *groupe* e *croupe* abbiano come identica origine l'idea di un tondo. L'etimologia ci offre così due linee di forza che ritroviamo durante tutta la riflessione sui gruppi, il nodo e il tondo.

Il termine gruppo pare dunque contenere un esplicito riferimento al nodo, alla coesione tra i membri di un insieme, una coesione non certo lineare, che è il risultato stesso di un fitto intreccio, una matassa appunto. In questo senso si può affermare che il piccolo gruppo rappresenti per gli esseri umani un luogo simultaneamente o alternativamente investito di speranze e minacce. Il piccolo gruppo si propone come spazio intermedio fra la vita singola, quella della coppia o della riflessione individuale, e la vita sociale; spazio intermedio che riconsideri e ripensi i legami fra individui e società.

Il piccolo gruppo si configura nella sua stessa fondazione come *pòlis*, perché accetta di essere uno spazio di confronto plurale: luogo di circolazione dello sguardo, delle idee, delle fantasie. Hic et nunc nel piccolo gruppo significa possibilità di un pensiero multidirezionale, di una flessibilità affettiva e cognitiva. (Di Maria F. Lo Verso G., 1994).

Inoltre la neurobiologia interpersonale sostiene che le interazioni sociali sono una fonte primaria di regolazione, crescita e salute del cervello. Il cervello umano è plastico e definito "cervello sociale" in quanto mediante le relazioni interpersonali è sempre capace di cambiamento.

Per meglio capire le radici in cui si è andato a collocare il nostro gruppo di lavoro può essere utile descrivere come nel tempo si è strutturata la SIPNEI come associazione.

Nel 2000 a Roma, su iniziativa di un gruppo di studiosi e ricercatori della facoltà di medicina dell'Università La Sapienza e d'altre istituzioni scientifiche romane, nasce la Società Italiana di

PsicoNeuroEndocrinoImmunologia (SIPNEI), organizzazione non lucrativa di utilità sociale, che nel 2002 elegge presidente Francesco Bottaccioli ora Presidente onorario.

Il presidente attualmente in carica è Giuseppe Genovesi del Dipartimento Fisiopatologia Medica, Università La Sapienza, Roma. La Sipnei persegue l'obiettivo dell'affermazione di una visione olistica, scientificamente fondata, della medicina e della psicologia, che consenta anche il dialogo e il recupero di tradizioni mediche antiche e non convenzionali che si prestano alla verifica scientifica, nel quadro di una medicina integrata e di una nuova superiore, sintesi medica.

“La Società ha lo scopo:

- di promuovere gli studi in campo psiconeuroendocrinoimmunologico, in modo integrato e all'interno di una visione olistica della medicina;
- di indire periodicamente congressi, simposi e corsi di aggiornamento;
- di favorire gli scambi culturali con altre Società scientifiche ed istituzioni od organizzazioni nazionali e internazionali e, naturalmente, con ogni cultore della materia;
- di costruire i presupposti didattici per l'istituzione di una Scuola universitaria di specializzazione sia a livello nazionale che europeo;
- di sostenere le iniziative di aiuto sanitario ai paesi del terzo mondo;
- di studiare l'ambiente, inteso nell'accezione più ampia del termine, promovendo e sostenendo ogni iniziativa di protezione;
- di divulgare i risultati e gli studi delle iniziative in questo campo, attraverso pubblicazioni e attraverso una rivista della Società.” (dall'art. 2 dello Statuto)

Sono sorte sezioni regionali della Sipnei in Emilia e Romagna, Umbria, Campania, Marche, Lazio, Lombardia, Sicilia e si sta costituendo quella del Friuli Venezia Giulia.

Negli ultimi due anni in Romagna siamo riuscite a costituire una Sezione Sipnei con un gruppo multiprofessionalmente molto attivo, la cui provenienza è sia istituzionale sia privata. Il coinvolgimento dei colleghi è anch'esso avvenuto grazie alla rete di relazioni professionali che ognuna di noi aveva già costruito nel proprio percorso professionale di Psicologhe-Psicoterapeute ciascuna nel proprio territorio, per poi collegarle in un'unica rete che ci auguriamo possa estendersi sempre di più.

Emozioni

Il gruppo della nostra sezione romagnola ha elaborato questa tematica partendo dal presupposto che l'attenzione al mondo delle emozioni, al loro riconoscimento e alla loro gestione, abbia effetti bidirezionali sia sul corpo sia sul funzionamento della mente. Un difficile contatto con il proprio corpo e con il proprio mondo emotivo può essere sicuramente fonte di squilibrio

psiconeuroendocrinoimmunologico. L'emozione è la prima risposta che l'individuo dà agli stimoli interni e ambientali, essa non condiziona solo i processi mentali, ma agisce modificando anche i sistemi neuroendocrino e immunitario.

A queste tematiche, siamo giunti tramite un lungo lavoro di riflessione, inizialmente sull'impulso del 1° Congresso Nazionale Sipnei, tenutosi nell'ottobre 2008 a Roma dal titolo "*Geni e Comportamenti. Scienza e Arte della Vita., Stress, genetica, epigenetica e comportamenti per una medicina biocomportamentale – for biobehavioral medicine*" con la lectio magistralis del Prof. Luigi L. Cavalli Sforza, sfociato poi nel libro curato dal dott. Bottaccioli, in quel volume si documenta come la PNEI sia una realtà culturale e scientifica ormai matura che poggia sulla più avanzata ricerca molecolare e trova le sue radici nell'olismo antico. Rappresenta sempre più un movimento scientifico e culturale con caratteristiche peculiari non solo in Italia, ma anche nel panorama internazionale. Pertanto si può notare che il pensiero venga trasmesso di gruppo in gruppo andando a sviluppare vertici di osservazione diversi che vanno ad arricchire la cultura.

Tutto questo è proseguito e si è sviluppato all'interno dell'importante lavoro di gruppo, in cui a cadenza mensile, alternativamente ogni componente del nostro gruppo, ha portato un elaborato scritto su un tema da approfondire e da qui è poi sorto un dialogo che durante i nostri incontri si è andato ad arricchire e ad approfondire, con la richiesta precisa al gruppo, di mantenere un atteggiamento non giudicante. Molte delle relazioni presenti in questo libro sono state così condivise, altre si sono aggiunte successivamente ed altre ancora hanno anche trovato espressione nell'organizzazione e nella realizzazione di una giornata di studio svoltasi a Ravenna il 24 ottobre 2009, intitolata "*I percorsi delle emozioni: Psiche, Epigenetica, PNEI.*"

L'approfondimento di cui sono testimonianza i lavori di questo libro, mettono in luce la complessità del funzionamento mente - corpo legato alle emozioni, dandoci una lettura che si propone di stimolare la riflessione e tentare di effettuare delle integrazioni importanti che restituiscono valore alla persona e al suo ricco e complesso funzionamento.

Con la speranza di agevolare la lettura, abbiamo pensato di suddividere questo libro in tre parti che sono le seguenti:

- **EPIGENETICA E PNEI**
- **LA MENTE E LE EMOZIONI**
- **EMOZIONI E SALUTE**

La prima parte, introduce il paradigma epistemologico della PNEI e dell'attuale tema dell'epigenetica, consente al lettore la possibilità di acquisire informazioni specifiche sul modello teorico che fa da pilastro portante a tutto il libro.

La seconda parte, svilupperà maggiormente il tema delle emozioni del loro linguaggio secondo il vertice di osservazione psicologico che si rifà all'etimologia, all'etica delle emozioni e al trattamento psicoterapeutico dei disturbi emozionali. In questa parte, verranno inoltre approfondite le emozioni e il loro funzionamento da una esperta maestra di meditazione, che le tratterà secondo la filosofia buddhista. Per le persone che non conoscono il buddismo, può essere guardata come una disciplina della mente interessante e sorprendente da conoscere, in quanto contiene un intero sistema psicologico di riferimento.

La terza parte affronta il tema della salute mediante il vertice della medicina integrata, che non va intesa come mettere insieme più terapie "non convenzionali," ma vedere la persona nella sua interezza. E' quindi un modo di guardare l'essere umano innanzitutto nelle relazioni bidirezionali psiche-sistemi biologici. Medicina integrata intesa come una nuova superiore sintesi, scientifica e operativa, che va ancora largamente realizzata e che ha al suo centro la cura di sé, i comportamenti individuali e sociali. (Bottaccioli, 2009).

Verranno pertanto in questa parte del libro approfondite l'importanza di portare questa visione di cura anche nel contesto di formazione di operatori socio-sanitari, infatti come ci ricorda Bottaccioli per far fruttare al meglio l'enorme capitale scientifico accumulato, abbiamo bisogno di rimettere al centro della ricerca e della cura l'unità sistemica dell'essere umano e insegnare ai terapeuti odierni e futuri che molte sono le vie per influenzare positivamente la salute umana: le parole, gli alimenti, i comportamenti, le tecniche di regolazione delle emozioni, le mani, gli aghi, le piante, oltre che, naturalmente, i farmaci e il bisturi. (Bottaccioli, 2009).

In questa parte del libro verranno illustrate a scopo conoscitivo, modalità di cura come l'omeopatia, i fiori di Bach e la naturopatia.

Verrà infine sottolineata la logica sistemica caratteristica portante della PNEI.

Ringraziamo tutti coloro vorranno leggere questo libro o semplicemente sfogliarlo per curiosità.

Ogni libro ha un naturale tributo di riconoscenza che ci sentiamo di esprimere.

Vogliamo ringraziare tutti i colleghi della SEZIONE ROMAGNA e della SIPNEI NAZIONALE che hanno contribuito con idee, pensieri, conoscenze e competenze alla nascita di questo libro e la COOP.VA SOCIALE LA PIEVE per la sua collaborazione e disponibilità.

Un ringraziamento affettuoso a FRANCESCO BOTTACCIOLI che ha saputo trasmetterci la passione alla conoscenza e allo studio della Pnei.

Un ringraziamento particolare a GIANANGELO PALO che oltre ad avere contribuito mettendoci a disposizione il metodo di lavoro, da noi utilizzato nella conduzione del gruppo, ha dato un grosso contributo sia come autore, ma soprattutto come curatore della Collana Arcobaleno della casa editrice Tirrenia Stampatori che ha permesso la pubblicazione di questo libro.