

Estratto dal libro :

# GUARIRE

Una nuova strada per curare lo stress,  
l'ansia e la depressione senza farmaci né psicanalisi  
**Autore: David Servan Schreiber** (medico psichiatra)  
Sperling & Kupfer Editori

## Il cuore delle emozioni

Noi sentiamo le emozioni nel corpo, non nella testa: questo, almeno, sembra ovvio. Già nel 1890 William James, professore ad Harvard e padre della psicologia americana, scriveva che un'emozione era essenzialmente una condizione corporea e solo in seguito una percezione cerebrale. James fondava le sue conclusioni sull'esperienza ordinaria delle nostre emozioni: non si dice, infatti, che si hanno «le viscere strette dalla paura», o il «cuore leggero», o che ci si «mangia il fegato dalla rabbia»? Considerare queste espressioni semplici metafore sarebbe un errore, perché in realtà sono rappresentazioni molto precise di ciò che proviamo in diversi stati emotivi.

Di recente si è scoperto che l'intestino e il cuore hanno reti particolari di varie decine di migliaia di neuroni, una sorta di «piccoli cervelli» all'interno del corpo capaci di avere percezioni proprie, di modificare il comportamento in funzione di queste e anche di trasformarsi in seguito alle proprie esperienze, vale a dire di formare in un certo modo ricordi tutti loro.

Il cuore è anche una piccola fabbrica di ormoni: oltre ad avere una riserva di adrenalina, per liberarla quando ha bisogno di funzionare al massimo, secerne e controlla il fattore natriuretico atriale, che regola la pressione arteriosa, e produce l'ossitocina, l'ormone dell'amore, che si libera nel sangue durante l'allattamento, il corteggiamento e l'orgasmo.

Tutti questi ormoni agiscono direttamente sul cervello. In sostanza, il cuore rende partecipe tutto l'organismo delle variazioni del suo vasto campo elettromagnetico, che si può cogliere a diversi metri di distanza dal corpo, ma del quale non si conosce ancora il significato. È dunque evidente che l'importanza del cuore nel linguaggio delle emozioni è molto più di un'immagine: il cuore percepisce e sente, e quando si esprime influenza tutta la nostra fisiologia, a cominciare dal cervello.

Per Marie, una paziente cinquantenne, queste considerazioni erano tutt'altro che teoriche, perché da molti anni soffriva di improvvisi attacchi d'ansia che la sorprendevo in qualsiasi luogo e momento. Innanzi tutto, sentiva il cuore battere molto velocemente. Un giorno le era successo durante un ricevimento, e lei si era dovuta aggrappare al braccio di uno sconosciuto perché le gambe le avevano ceduto. Questa costante incertezza sul comportamento del suo cuore la metteva in uno stato di grande disagio, così a poco a poco ridusse progressivamente le varie attività.

Dopo l'episodio della festa, Marie non uscì più di casa se non in compagnia di amici fidati o della figlia e smise di andare in auto da sola alla sua casa di campagna, temendo che il cuore la «abbandonasse», come diceva, sull' autostrada.

La donna non riusciva assolutamente a individuare una causa scatenante di quegli attacchi: era come se di colpo il suo cuore decidesse di essere terrorizzato da qualcosa di cui lei non era cosciente, e allora i suoi pensieri diventavano confusi, inquieti, mentre il resto del corpo vacillava.

Il cardiologo le aveva diagnosticato un prolasso della valvola mitralica, un' affezione benigna e non preoccupante a carico di una valvola cardiaca, e le aveva suggerito di assumere farmaci betabloccanti per stroncare queste crisi. Ma le medicine la affaticavano e le provocavano incubi, così Marie decise di sospenderle e si rivolse a me per un consulto.

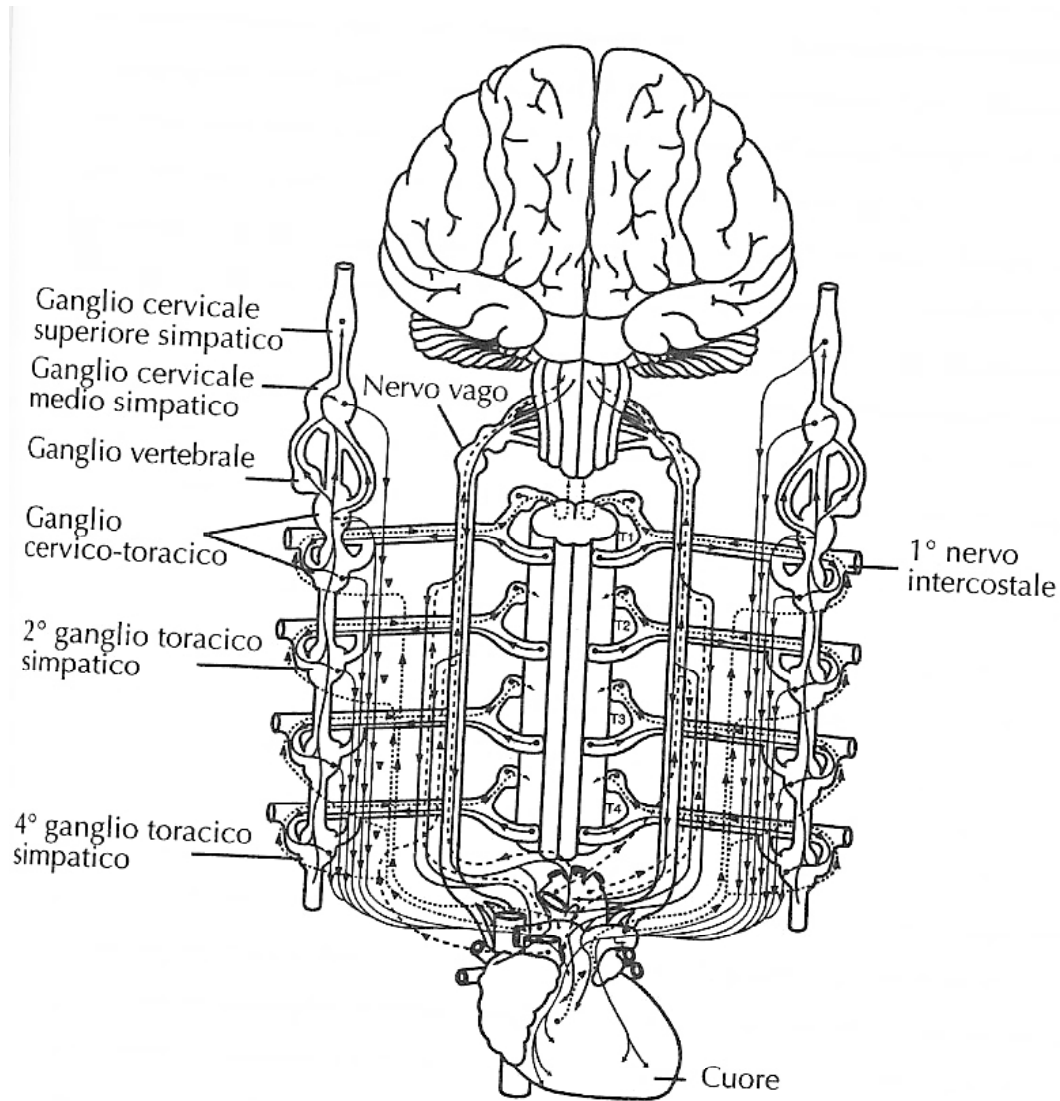
Avevo appena letto un articolo *nell'American Journal of Psychiatry* sulla risposta positiva del cuore di alcuni pazienti agli antidepressivi, come se le accelerazioni improvvise del battito avessero origine nel cervello, piuttosto che nella valvola cardiaca,<sup>8</sup> quindi le prescrissi un antidepressivo. Purtroppo, la mia scelta non fu più efficace di quella del collega cardiologo, inoltre, la paziente si mostrò molto scontenta dell'aumento di peso causatole dall'antidepressivo. Il suo cuore si calmò soltanto quando lei iniziò a dominarlo direttamente, vorrei quasi dire quando lei «imparò a parlargli» .

La relazione fra il cervello emotivo e il «piccolo cervello» del cuore è una delle chiavi dell'intelligenza emotiva. Apprendendo come controllare il cuore, riusciamo ad addomesticare il cervello emotivo, e viceversa. Ciò accade perché il rapporto più stretto fra il cuore e il cervello emotivo è stabilito da quello che definiamo «sistema nervoso periferico autonomo», cioè la parte del sistema nervoso che regola il funzionamento di tutti gli organi e sfugge sia alla volontà, sia alla coscienza.

Il sistema nervoso autonomo è costituito da due branche, ognuna delle quali innerva gli organi a partire dal cervello emotivo. La branca del sistema detto «simpatico» (dal greco *sym-pathikos*, passato poi al latino *simpaticus*, che significa «in relazione, in affinità», perché le ramificazioni di questi nervi sono collegate al midollo spinale lungo tutta la colonna vertebrale) libera l'adrenalina e la noradrenalina e controlla le reazioni di lotta e di fuga. L'altra branca, quella del sistema «parasimpatico», attiva un neurotrasmettitore diverso che accompagna gli stati di rilassamento e di calma e rallenta il *cuore*. Nei mammiferi questi due sistemi, che possiamo considerare come l' «acceleratore» e il «freno», sono in costante equilibrio e permettono di adattarsi con estrema rapidità a tutti i cambiamenti che possono sopraggiungere nell'habitat. Quando un coniglio mangia tranquillamente l'erba davanti alla tana, di colpo può interrompersi, alzare la testa, drizzare le orecchie scandagliando i dintorni come un radar e fiutare l'aria per individuare la presenza di un predatore.

Una volta cessato il segnale di pericolo, il coniglio torna al suo pasto. Tanta elasticità è esclusiva della fisiologia dei mammiferi. Per affrontare nel giusto modo le imprevedibili svolte dell'esistenza, si deve poter contare simultaneamente sul freno e sull' acceleratore; entrambi devono essere in condizioni di funzionamento perfette e avere uguale potenza, per potersi compensare l'un l'altro in caso di necessità (cfr. Figura 2).

Secondo il ricercatore americano Stephen Porges, è il sottile equilibrio fra le due branche del sistema nervoso autonomo che ha permesso ai mammiferi di sviluppare relazioni sociali sempre più complesse nel corso dell' evoluzione, prima fra tutte quella amorosa, soprattutto, nella delicatissima fase della seduzione. Quando un uomo o una donna che ci interessa ci guarda e il nostro *cuore* accelera i battiti oppure arrossiamo, ciò accade forse perché il nostro sistema simpatico ha pigiato sull'acceleratore con un po' troppa energia. Se inspiriamo profondamente per tornare a un pieno controllo e riprendere la conversazione con maggiore naturalezza, agiamo sul freno parasimpatico. Senza queste costanti modulazioni, l'approccio amoroso sarebbe assai più caotico e difficile, soggetto a molti errori di interpretazione, proprio come spesso accade negli adolescenti, che non sono ancora perfettamente padroni dei meccanismi del sistema nervoso autonomo.



*Figura 2. Il sistema cuore-cervello. La rete semiautonomo di neuroni che costituisce il «piccolo cervello del cuore» è profondamente connessa al cervello propriamente detto. Insieme, costituiscono un vero e proprio «sistema cuore-cervello», in seno al quale i due organi si influenzano reciprocamente in ogni momento. Fra i meccanismi che collegano il cuore e il cervello, il sistema nervoso autonomo ha una funzione particolarmente importante ed è costituito da due branche: la «simpatica», che accelera il ritmo cardiaco e attiva il cervello emotivo, e quella «parasimpatica», che li frena entrambi.*

Ma il cuore non si accontenta di subire l'influenza del sistema nervoso centrale e rinvia verso la base del cranio fibre nervose che hanno il compito di controllare l'attività cerebrale. Oltre che sulla funzione ormonale, sulla pressione arteriosa e sul campo magnetico del corpo, il «piccolo cervello» del cuore può dunque agire sul suo omologo emotivo attraverso connessioni nervose dirette. Quando il cuore va fuori fase trascina con sé il cervello emotivo, ed è esattamente questo che accadeva a Marie.

Il riflesso diretto di questo andirivieni fra il cervello emotivo e il cuore è la normale variabilità del battito cardiaco; dato che le due branche del sistema nervoso autonomo sono sempre in equilibrio, continuano ad accelerare e rallentare il cuore: per questo l'intervallo fra due battiti non è mai identico. Questa mutevolezza è molto benefica, perché indica il buon funzionamento del freno e dell'acceleratore, quindi di tutta la nostra fisiologia, e non ha assolutamente niente a che vedere con le aritmie di cui soffrono molti pazienti. IO

I picchi improvvisi di tachicardia (le brutali accelerazioni del cuore che durano alcuni minuti) o quelli che accompagnano gli attacchi di panico sono sintomi di una situazione anormale, in cui il cuore sfugge all'azione regolatrice del freno parasimpatico. All'estremo opposto, un battito cardiaco regolare come quello di un metronomo, senza una minima variazione è un segno di estrema gravità.

A scoprirlo per primi sono stati gli ostetrici: durante il parto, il battito troppo regolare rivela nel feto una sofferenza potenzialmente letale, che va controllata con molta attenzione. Lo stesso principio vale per l'adulto, perché è stato accertato che il cuore inizia a battere con assoluta regolarità solo alcuni mesi prima della morte.

## Caos e coerenza cardiaca

Personalmente, ho scoperto il mio «sistema cuore-cervello» sul monitor di un computer portatile: la punta del mio indice era stata infilata in un piccolo anello collegato al computer, che misurava semplicemente l'intervallo fra un battito e l'altro così come lo rilevava dal mio polpastrello. Quando l'intervallo era un po' più breve, perché il cuore aveva battuto più in fretta, sul monitor la linea blu si impennava, se invece l'intervallo si allungava perché il cuore aveva rallentato un po', la linea scendeva. Vedevo la linea blu zigzagare dall'alto in basso senza alcuna ragione apparente, a ogni battito sembrava che il cuore si adattasse a qualcosa, ma non c'era regolarità nella successione di picchi e depressioni, vale a dire di accelerazione e rallentamento del ritmo. Più che altro, la linea somigliava all'irregolare succedersi di creste in una catena montuosa. Anche se il mio cuore batteva a una media di 60 pulsazioni al minuto, da un momento all'altro poteva salire a 70 per poi scendere a 55 senza che capissi il perché. L'operatrice al computer mi rassicurò, spiegando che si trattava della normale variabilità del ritmo cardiaco, poi mi chiese di fare dei calcoli: «Sottraggia 9 da 1356, poi continui a sottrarre 9 da ogni somma che ottiene». Eseguii senza difficoltà, anche se non era molto piacevole essere messo alla prova sotto gli occhi del gruppetto di osservatori curiosi che scoprivano questo sistema contemporaneamente a me. Mentre eseguivo il calcolo, con mia grande sorpresa il tracciato diventò ancora più irregolare e caotico e la media dei miei battiti salì fino a 72. Dieci pulsazioni in più al minuto, solo perché lavoravo su qualche cifra! Che divoratore di energia, questo cervello! O forse era colpa dello stress di dover effettuare le sottrazioni in pubblico e ad alta voce?

L'operatrice ci spiegò che l'aumento dell'irregolarità del tracciato simultanea all'accelerazione del mio battito cardiaco indicava più uno stato d'ansia che un semplice sforzo mentale. Eppure io non mi sentivo per niente ansioso. Lei mi pregò allora di concentrarmi sulla regione cardiaca e ricordare un'immagine gradevole o lieta. Questo mi sorprese: in genere, le tecniche di meditazione e di rilassamento esigono che si faccia il vuoto mentale, non che si evocino ricordi piacevoli. Feci comunque quello che mi era stato chiesto e, con mio grande stupore, nel giro di pochi secondi il tracciato sul monitor cambiò completamente: il succedersi irregolare e imprevedibile dei picchi lasciò spazio a un susseguirsi di piccole curve, un'onda regolare, sinuosa ed elegante.

Sembrava che adesso il mio cuore passasse senza fatica e disordine da una fase all'altra di accelerazione e rallentamento, comportandosi come un atleta che contrae e distende i muscoli prima dello sforzo. Una finestra nella parte bassa dello schermo indicava che ero passato dal 100% di «caos» nella mia fisiologia a un 80% di «coerenza», e per ottenere quel risultato mi era bastato evocare un ricordo piacevole concentrandomi sul cuore!

**Negli ultimi dieci anni, l'esistenza di programmi informatici come quello di cui vi ho parlato (Freeze Framer) ha permesso di descrivere due modalità tipiche della variabilità del ritmo cardiaco: il caos e la coerenza.**

Quasi sempre le variazioni sono deboli e «caotiche», accelerate e frenate si succedono alla rinfusa; per contro, quando la variabilità dei battiti è forte e sana, le fasi di accelerazione e rallentamento mostrano un'alternanza rapida e regolare. Sul monitor ciò si traduce in un'onda armoniosa, che descrive perfettamente la «coerenza» del ritmo cardiaco.

Fra la nascita, quando le variazioni del ritmo cardiaco sono più accentuate, e l'approssimarsi della morte, quando sono minori, perdiamo circa il 3% di variabilità l'anno. Ciò indica che la nostra fisiologia perde progressivamente elasticità e stenta sempre più ad adattarsi ai cambiamenti che le vengono imposti dall'ambiente fisico ed emotivo. È un segno di vecchiaia.

Se la variabilità diminuisce, significa che non teniamo in condizioni adeguate il freno fisiologico, vale a dire il «tono» del sistema parasimpatico. Come un muscolo che non si usa, nel corso degli anni questo si atrofizza progressivamente. D'altra parte, non smettiamo però di servirci del nostro acceleratore, il sistema simpatico, così, dopo decenni a un regime di questo tipo, la nostra fisiologia è come un'auto che può avanzare con regolarità o accelerare di colpo, ma non può più rallentare a comando.

La diminuzione della variabilità dei battiti del cuore è associata a un insieme di problemi di salute legati allo stress e all'invecchiamento: ipertensione, insufficienza cardiaca, complicanze del diabete, infarto, morte improvvisa e anche cancro. Lo confermano studi pubblicati in riviste prestigiose e autorevoli come *The Lancet* e *Circulation* (le più consultate dai cardiologi): quando la variazione del battito scompare, il cuore non risponde quasi più alle emozioni e, soprattutto, quando non sa più «frenare», allora la morte è vicina.

## La giornata di Charles

A quarant'anni, dopo una brillante carriera, Charles è il direttore di un grande magazzino e sa svolgere molto bene il suo lavoro. L'unico problema, sorto da qualche mese, sono le «palpitazioni», che lo preoccupano molto e l'hanno già indotto a consultare diversi cardiologi, senza che nessuno sia riuscito a diagnosticare una qualsiasi patologia. Charles è giunto a provare un'inquietudine tale da decidere di non praticare più sport, temendo di finire ancora una volta al pronto soccorso per un «attacco». Anche la sua vita sessuale è compromessa, perché quando fa all'amore non riesce più ad abbandonarsi completamente, per paura di sollecitare troppo il cuore. Durante le sedute nel mio studio, Charles definisce le sue condizioni di lavoro «del tutto normali» e «non più stressanti di altre», ma a poco a poco emerge il suo desiderio di abbandonare quel posto così prestigioso a causa dell'atteggiamento sprezzante e cinico del presidente del gruppo. Anche se l'aggressività è tipica dell'ambiente professionale in cui si muove, Charles ha conservato tutta la sua sensibilità e si sente ferito dai rimproveri sgradevoli o severi del suo superiore. Inoltre, come spesso accade, il cinismo del titolare si ripercuote su tutti i dipendenti, perciò Charles si trova a fare i conti non solo con lui, ma anche con i colleghi del marketing, della pubblicità e del settore amministrativo, che si trattano con reciproca freddezza e si permettono commenti sarcastici gli uni sugli altri.

Su mio invito, il paziente ha accettato di sottoporsi a un monitoraggio di ventiquattro ore della variabilità del ritmo cardiaco, annotando scrupolosamente tutte le attività nell'arco della giornata per permettere un'analisi dei risultati, rivelatasi tutt'altro che difficoltosa.

Alle undici del mattino, calmo, concentrato ed efficiente, Charles sceglieva alcune foto per un nuovo catalogo e il ritmo cardiaco mostrava una sana coerenza. A mezzogiorno, invece, di colpo il suo cuore è piombato nel caos, con un'accelerazione di 12 battiti al minuto, proprio mentre lui si dirigeva verso l'ufficio del presidente. Un minuto più tardi, il ritmo era ulteriormente aumentato e il caos era diventato totale; questa condizione si era protratta per due ore, lasso di tempo in cui Charles si era sentito dire dal presidente che la strategia di sviluppo da lui studiata per settimane era «nulla» e che, se non era in grado di modificarla in meglio, avrebbe dovuto lasciare il lavoro a qualcun altro. Uscendo dall'ufficio del principale, Charles aveva avuto uno dei suoi attacchi di palpitazioni, che l'aveva obbligato a uscire dalla sede per calmarsi.

Nel pomeriggio, in concomitanza con una riunione, la registrazione del battito cardiaco evidenziava un altro episodio di caos durato oltre mezz'ora. Quando domandai al paziente che cosa fosse successo in quel lasso di tempo, sulle prime lui non riuscì a ricordarlo, poi rammentò che, senza nemmeno guardarlo, il direttore del marketing aveva affermato



che i temi dei nuovi cataloghi non coincidevano con l'immagine che l'azienda cercava di promuovere. Tornato nel suo ufficio, Charles si era messo a esaminare un piano di produzione al quale teneva molto, e ancora una volta il ritmo del suo cuore era passato dal caos scatenato a una relativa coerenza.

La sera, imbottigliato nel traffico, si era innervosito e il suo battito cardiaco era nuovamente precipitato nel caos. A casa, però, dopo che aveva baciato la moglie e i figli, si registravano dieci minuti di coerenza. Perché solo dieci? Perché subito dopo Charles aveva acceso la TV per guardare il telegiornale.

*Molti studi hanno stabilito che a far precipitare la variabilità del battito cardiaco e a seminare il caos nella nostra fisiologia sono soprattutto le emozioni negative, come la collera, l'ansia, la tristezza, le preoccupazioni.* D'altra parte, varie ricerche hanno provato che la coerenza è favorita soprattutto dalle emozioni positive, come la gioia, la gratitudine e, soprattutto, l'amore, che nel giro di pochi secondi causano un'ondata di coerenza subito evidente nella registrazione della frequenza cardiaca.

**Per Charles, come per ciascuno di noi, i passaggi caotici della nostra fisiologia quotidiana sono autentiche perdite di energia vitale.** In uno studio compiuto su diverse migliaia di dirigenti di grandi aziende europee, più del 70% dei soggetti si dichiarava affaticato «per buona parte del tempo» o «praticamente sempre», mentre il 50% si diceva esplicitamente «sfinito». Com'è possibile che uomini e donne competenti ed entusiasti, per i quali il lavoro è una componente essenziale dell'identità, arrivino a questo punto? A far defluire a poco a poco la loro energia fino a disperderla è proprio l'accumularsi di passaggi caotici (che notano appena), veri e propri attentati alloro equilibrio emotivo; quando questi si accumulano, subentrano la stanchezza e l'insoddisfazione, e si finisce con il sognare un'altra professione, o, in un ambito più personale, un'altra famiglia e un'altra vita.

Ma noi, oltre ai momenti di caos, ne viviamo anche di coerenza, che non necessariamente sono quelli che ci caratterizzano, però non sono nemmeno dovuti a un'estasi o un rapimento occasionali. In un laboratorio della California dove si studia la coerenza cardiaca, Josh, il figlio dodicenne di un ingegnere, aveva l'abitudine di fare visita al padre e arrivava sempre con Mabel, il suo labrador. Un giorno i ricercatori decisero di misurare la coerenza cardiaca di Josh e di Mabel. Separati, i due erano in una condizione semi-caotica e semi-coerente del tutto comune, ma appena si riunivano entrambi entravano in condizione di coerenza. All'inverso, quando si allontanavano la coerenza spariva di nuovo e quasi subito.

Per Josh e Mabel il semplice fatto di essere insieme era un generatore di coerenza e dovevano sentirlo istintivamente, perché erano inseparabili. Per loro, stare insieme non era certo un'esperienza fuori del comune, ma semplicemente qualcosa che nutriva in ogni istante la loro natura emotiva, qualcosa che impediva a Josh di domandarsi se avrebbe fatto meglio a vivere con un altro cane e a Mabel di pensare a un padrone diverso. In termini fisiologici, il legame che li univa apportava loro una coerenza interiore, entrava in risonanza con il cuore.

Lo stato di coerenza cardiaca influenza anche gli altri ritmi fisiologici. In particolare, la variabilità naturale della pressione arteriosa e quella della respirazione si accordano rapidamente alla coerenza cardiaca e i tre sistemi si sincronizzano.

È un fenomeno paragonabile all'allineamento «in fase» delle onde luminose in un raggio laser, che si definisce proprio «coerenza». È questo allineamento a dare al laser l'energia e la potenza. L'energia inefficacemente dispersa da una lampadina da 100 watt, se viene canalizzata da un allineamento in fase basta a forare una lastra di metallo. Senza dubbio è per questo che dopo sei mesi di esercizi sulla coerenza cardiaca, l'80% dei partecipanti allo studio sopra citato hanno dichiarato di non essere più «sfiniti», mentre gli «insonni» risultavano sei volte meno numerosi rispetto all'inizio della ricerca e i «tesi» otto volte meno numerosi. Sembra davvero che per ritrovare una naturale vitalità sia sufficiente bloccare l'inutile dispersione di energia.

Nel caso di Charles, alcune sedute di allenamento alla coerenza cardiaca davanti al computer sono bastate per arrivare a controllare le palpitazioni. In questo non c'è niente di misterioso o di magico: esercitandosi un po' ogni giorno, il paziente ha considerevolmente rafforzato l'attività del sistema parasimpatico, cioè del freno fisiologico. Una volta «in forma», diventa sempre più facile servirsene, e con un freno ben funzionante e controllato la fisiologia non devia più, nemmeno in circostanze difficili. Due mesi dopo la prima seduta, Charles riprese l'attività sportiva e ricominciò a fare all'amore con la moglie con l'entusiasmo che il loro rapporto meritava. Di fronte al suo principale, poi, imparò a mantenersi concentrato sulle sensazioni viscerali per mantenere la «coerenza» e non permettere più al suo organismo di imballarsi. Acquisì inoltre la capacità di rispondere con più tatto e di trovare più facilmente le parole per neutralizzare l'aggressività degli altri senza ferirli.

## La gestione dello stress

Negli esperimenti di laboratorio, la coerenza permette al cervello di essere più rapido e preciso. Nella vita quotidiana questa condizione ci permette di far fluire le idee naturalmente e senza sforzo: troviamo subito le parole per esprimere i pensieri e i nostri gesti sono rapidi ed efficaci. Questo è anche lo stato in cui siamo più pronti ad adattarci a qualsiasi imprevisto, perché la nostra fisiologia è in equilibrio ottimale, aperta a tutto, e sa trovare le soluzioni alle esigenze contingenti. La coerenza non è dunque una forma di rilassamento nel senso tradizionale del termine, non esige che ci isoliamo dal mondo, né richiede che l'ambiente circostante sia statico e calmo: al contrario, è un'affermazione sul mondo esterno, quasi un corpo a corpo, ma più armonioso che conflittuale.

Per esempio, uno studio effettuato su bambini di cinque anni, figli di divorziati, ha permesso ad alcuni ricercatori di Seattle di provare l'importanza dell'equilibrio fisiologico per la loro successiva evoluzione. I bambini a variabilità cardiaca più elevata prima del divorzio dei genitori, vale a dire quelli che avevano una capacità più sviluppata di entrare in coerenza, erano di gran lunga i meno colpiti dalla disgregazione della famiglia quando, tre anni dopo, venivano interrogati al riguardo, avevano anche conservato una più spiccata capacità affettiva e di cooperazione con gli altri, così come una maggiore concentrazione nello studio.

Celeste, nove anni, è un esempio interessante di come sia vantaggioso per i bambini raggiungere la coerenza del ritmo cardiaco. Terrorizzata dall'idea di cambiare scuola, poche settimane prima dell'inizio del nuovo anno scolastico la piccola aveva cominciato a mangiarsi le unghie, a rifiutare di giocare con la sorellina e ad alzarsi più volte nel corso della notte. Se le si domandava in quale situazione le venisse più voglia di mangiarsi le unghie, rispondeva: «Quando penso alla nuova scuola». Come molti altri bambini, Celeste imparò velocemente a controllare il ritmo del cuore attraverso la concentrazione. Alcuni giorni dopo, mi raccontò che l'ingresso nel nuovo istituto scolastico era avvenuto in modo assolutamente tranquillo e descrisse con un'immagine molto bella il suo stato di coerenza: «Quando mi sento tesa, entro nel mio cuore e parlo con la fatina che c'è là dentro. Lei mi dice che andrà tutto bene e qualche volta mi suggerisce che cosa fare!» Ascoltandola, sorridevo. Non vorremmo tutti avere una fatina sempre al nostro fianco?

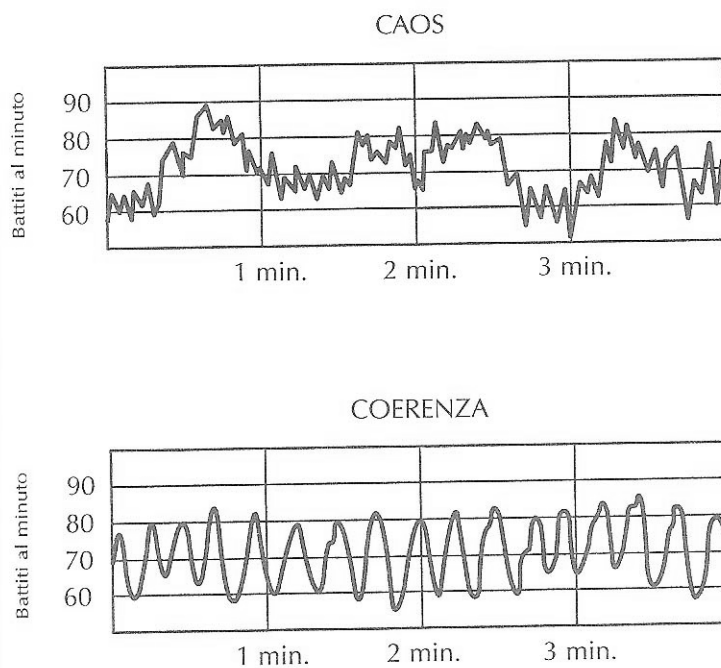
**La nozione di coerenza cardiaca e il fatto che si possa facilmente apprendere come controllarla stridono con tutte le idee acquisite riguardo alla gestione dello stress.**

*Uno stress cronico provoca ansia e depressione, oltre alle ben note conseguenze negative sul corpo: insonnia, ipertensione, palpitazioni, mal di schiena, rughe e problemi di pelle, disturbi digestivi, infezioni ricorrenti, infertilità e impotenza, compromette le relazioni sociali e le prestazioni professionali, causando irritabilità, perdita della capacità di ascolto, calo di concentrazione, introversione e mancanza dello spirito di gruppo. Questi sono sintomi tipici del surmenage, che può riguardare tanto il lavoro quanto il sentirsi bloccati in una relazione affettiva che ci priva di ogni energia.*

In questi casi, la reazione più diffusa è quella di concentrarsi sulle condizioni esterne: «Se soltanto potessi cambiare la mia situazione mi sentirei molto meglio nella testa, e anche il mio corpo starebbe subito meglio!» Nel frattempo, stringiamo i denti, aspettiamo il prossimo fine settimana o le vacanze, aneliamo giorni più felici. Tutto si sistemerà «quando avrò finito di studiare, quando avrò trovato un altro lavoro, quando i bambini saranno cresciuti, quando i figli non saranno più in casa, quando avrò lasciato mio marito, quando andrò in pensione» e via di seguito. Sfortunatamente, le cose non vanno quasi mai in questo modo. Gli stessi problemi hanno la tendenza a ripresentarsi in altre situazioni, mentre il miraggio di un giardino dell'Eden finalmente individuato un po' più in là, al prossimo bivio, diventa ancora una volta il modo principale di gestire lo stress, e tutti noi continuiamo così, spesso fino al giorno della morte.

La conclusione che si può trarre dagli studi sui benefici della coerenza cardiaca è agli antipodi: il problema va affrontato alla rovescia. Invece di tentare costantemente di raggiungere circostanze esterne ideali, bisogna iniziare a controllarci dall'interno, dalla nostra fisiologia. Stroncando il caos fisiologico e massimizzando la coerenza, ci sentiamo subito diversi e miglioriamo il rapporto con gli altri, la concentrazione e le prestazioni. Di colpo, le circostanze favorevoli che abbiamo sempre rincorso si verificano, ma questo è quasi un effetto collaterale, un beneficio secondario della coerenza: avendo addomesticato il nostro essere interiore, ciò che può capitare nel mondo esterno ha meno presa su di noi.

Il software, Freeze Framer, che misura la coerenza del ritmo cardiaco è utilizzato per la ricerca sul sistema cuore-cervello e serve anche a dimostrare a chi ne dubita che il cuore reagisce istantaneamente allo stato emotivo. Tuttavia, è possibile rientrare da soli in coerenza senza l'aiuto del computer e sentirne subito i benefici nella vita quotidiana: basta cominciare a *vivere* la coerenza.



*Figura 3. Caos e coerenza. Negli stati di stress, ansia, depressione o collera, la variabilità del ritmo cardiaco fra due battiti diventa irregolare o «caotica», mentre in condizioni di benessere, compassione o gratitudine diventa «coerente»: l'alternanza di accelerazioni e decelerazioni del ritmo cardiaco è regolare. La coerenza massimizza la variazione in un intervallo di tempo prestabilito e porta a una maggiore e più sana variabilità cardiaca. (Questa immagine è tratta dal programma «Freeze-Framer», prodotto dall'HeartMath Institute di Boulder Creek in California.)*

## Vivere la coerenza cardiaca

Ron era quello che in gergo medico si definisce «intensivista», vale a dire specialista di cure intensive e rianimazione all'ospedale dov'ero primario del reparto di Psichiatria, e un giorno mi chiese di esaminare un suo paziente, un consulente d'impresa di trentadue anni ricoverato quarantotto ore prima per un infarto. La gravità della depressione del ragazzo lo inquietava e voleva che io lo vedessi al più presto, perché dalla letteratura medica risulta chiaramente che se i malati si confinano nella depressione hanno possibilità di sopravvivenza minime. Inoltre, il giovane aveva una variabilità di ritmo cardiaco estremamente ridotta, ulteriore indizio della gravità delle sue condizioni. Per quest'ultimo problema, Ron non sapeva che cosa consigliargli né a chi indirizzarlo, e lo stesso valeva per me.

Come accade spesso in casi del genere, il paziente non aveva alcuna voglia di parlare con uno psichiatra. Nonostante i miei sforzi di instaurare un dialogo, rifiutò di evocare le circostanze dell'infarto e della sua vita affettiva, che a quanto mi risultava era dolorosa. Si mostrò ugualmente evasivo a proposito del suo lavoro. Per lui, lo stress era scontato: dopo tutto, mi spiegò, i suoi colleghi erano sottoposti a pressioni altrettanto forti, e nessuno aveva avuto un infarto. In ogni modo, concluse con asprezza, non si sarebbe fatto dire come gestire la propria esistenza da uno psichiatra, tanto meno da uno che non era neanche uscito da Harvard come lui.

Nonostante tutto, però, dall'espressione del suo viso traspariva qualcosa di fragile, quasi di infantile. A colpirmi era soprattutto la smodata ambizione di cui il ragazzo si era sovraccaricato sin dall'infanzia e che adesso lo schiacciava, come schiacciava il suo cuore. Sentivo che in lui c'era una grande sensibilità, forse un talento artistico, un amore per il colore o per la musica che non si era mai espresso e cozzava contro quella facciata dura e fredda. Il giorno successivo il paziente lasciò l'ospedale, contro il parere del cardiologo, per tornare al suo ufficio che «l'aspettava». Sei mesi più tardi, fui sinceramente addolorato di sapere da Ron che il giovane era morto per un secondo infarto, questa volta senza nemmeno avere fatto in tempo ad arrivare al pronto soccorso e senza essersi mai aperto alla sua sensibilità. Il dispiacere era accresciuto dalla consapevolezza di non averlo potuto aiutare. Allora, né Ron né io eravamo al corrente dell'esistenza di un modo molto semplice e molto efficace per aumentare la possibilità di modificare il battito cardiaco e farlo entrare in coerenza.

Le diverse tappe di questo metodo sono state sviluppate e verificate dall'*HearthMath Institute* della California, un centro interamente consacrato allo studio e all'applicazione della coerenza cardiaca. Come nella tradizione dello yoga, della meditazione e di tutte le tecniche di rilassamento, la prima tappa dell'esercizio consiste nel concentrare l'attenzione sull'interiorità. Bisogna innanzi tutto astrarsi dal mondo circostante e accantonare per qualche minuto le preoccupazioni, facendole aspettare un poco, quanto basta al cuore e al cervello per ritrovare il loro equilibrio e la loro intimità.

Il modo migliore per riuscire in questa astrazione è cominciare con due respirazioni lente e profonde, che stimolano il sistema parasimpatico e fanno pendere la bilancia verso il «freno» psicologico. Perché l'effetto di queste respirazioni sia massimo, si deve accompagnare con attenzione il respiro fino al termine della fase di espirazione, poi fare una pausa di qualche secondo, finché l'inspirazione successiva si avvierà spontaneamente. In effetti, occorre lasciarsi portare dall' espirazione fino al punto in cui questa si trasforma naturalmente in una specie di dolce leggerezza (quando faccio questo esercizio mi torna sempre in mente una frase molto diffusa negli anni Settanta: «La rivoluzione è sulla punta del fucile»). In fatto di equilibrio del corpo, la «rivoluzione», cioè la pace interiore, è sulla punta dell'espirazione...). Gli esercizi orientali di meditazione suggeriscono di continuare questa pratica centrata sul respiro il più a lungo possibile, mantenendo lo spirito libero. Per massimizzare la coerenza cardiaca, invece, è opportuno soffermarsi su questa stabilizzazione solo dodici-quindici secondi, per poi riportare coscientemente l'attenzione sulla regione cardiaca.

Per questa seconda tappa, vi aiuterà immaginare di respirare *attraverso* il cuore (o, se non riuscite ancora a sentire il vostro cuore, attraverso la regione centrale del petto). Sempre continuando a respirare lentamente e in profondità (ovviamente senza forzare), dovete visualizzare - e sentire ogni inspirazione e ogni espirazione mentre attraversano quest'organo così importante. Immaginate che l'inspirazione, nel suo passaggio, apporti l'ossigeno di cui quella parte del corpo ha tanto bisogno e che l'espirazione le permetta di liberarsi di tutte le scorie superflue, immaginate i movimenti lenti e dolci dell' inspirazione e dell' espirazione che permettono al cuore di lavarsi in questo bagno di aria pura, illuminante e calmante.

Potete provare a vedere il vostro cuore come un bambino che fluttua e si muove a piacere nell' acqua tiepida, con il suo ritmo, senza costrizioni né obblighi; come a quel bimbo che amate e che sta giocando, voi al cuore non chiedete altro che di essere se stesso, nel suo elemento naturale, e vi limitate a osservarlo mentre si espande nel modo che gli è più congeniale, senza smettere di apportargli aria dolce e tenera.

La terza tappa consiste nel collegarvi alla sensazione di calore o di espansione che si sviluppa nel petto, accompagnandola e incoraggiandola con il pensiero e con il respiro. All'inizio questa sensazione è timida e si manifesta in modo molto discreto. Dopo anni di maltrattamento emotivo, talvolta il cuore è come un animale da lungo tempo in letargo alle prese con i primi raggi del sole primaverile.

Intorpidito e confuso, apre un occhio, poi l'altro, e si muove solo quando è certo che il clima tiepido non è solo un fatto transitorio. Un metodo efficace per incoraggiare questa sensazione consiste nell'evocare direttamente un sentimento di gratitudine e lasciare che invada il petto. Il cuore è particolarmente sensibile alla gratitudine e a ogni sentimento d'amore, che sia rivolto a un essere, a un oggetto o anche all'idea di un universo benevolo. A molte persone basta visualizzare il volto di un bambino che ama e che le ama, oppure l'immagine di un animale che è loro caro.

Altri, invece, trovano più facile ricordare una scena di pace in un ambiente naturale, altri ancora evocano un'azione gioiosa, come una discesa sugli sci, un tiro perfetto a golf, una virata a vela. Spesso durante questo esercizio un sorriso sale alle labbra, come se fosse nato nel petto e andasse a schiudersi sul viso: è un chiaro segnale che la coerenza è stata raggiunta.

In uno studio pubblicato *nell'American Journal of Cardiology*, i ricercatori dell'HearthMath Institute hanno dimostrato che il semplice fatto di evocare un'emozione positiva, grazie a un ricordo o anche a una situazione immaginata, induce molto rapidamente la transizione della variabilità cardiaca verso una fase di coerenza del ritmo del battito cardiaco, che si ripercuote rapidamente sul cervello emotivo, al quale segnala che nella fisiologia va tutto bene, portandogli così stabilità. A sua volta, il cervello emotivo risponde rafforzando la coerenza del battito. Questo va e viene produce un circolo virtuale che con un po' di allenamento permette di mantenere lo stato di massima coerenza per mezz'ora o anche più a lungo, stabilizzando il sistema nervoso autonomo, l'equilibrio simpatico-parasimpatico. Una volta raggiunto questo stato, ci troviamo in una situazione ottimale per fronteggiare tutte le eventualità, e possiamo accedere simultaneamente alla saggezza del cervello emotivo - l'«intuizione» - e alle funzioni di riflessione, di ragionamento astratto e di pianificazione del cervello cognitivo.

Più ci si esercita a utilizzare questa tecnica, più diventa facile entrare in coerenza. Una volta familiarizzati con questa condizione interiore, si è per così dire capaci di comunicare direttamente con il proprio cuore. Come Celeste, che parlava alla fatina dentro il suo cuore, noi possiamo farci domande tipo: «Nel fondo del mio cuore, amo davvero questa persona?» e prestare attenzione alla reazione del cuore. Se si prova un'altra ondata di calore interiore e di benessere, ciò significa quanto meno che il cuore desidera quella persona e vuole mantenere il contatto.



Se invece il cuore sembra ritrarsi un po', se la coerenza diminuisce, vuol dire che il cuore preferisce evitarla e consacrare la sua energia ad altro. Non necessariamente quella è la soluzione migliore: dopo tutto, molte coppie attraversano momenti di crisi durante i quali il cuore vorrebbe essere altrove, almeno per un poco, prima di riconciliarsi e trovare una felicità duratura.

In ogni caso, è estremamente importante essere consapevoli della preferenza del cuore a ogni passaggio della vita, perché influenza molto il presente. In questo autentico dialogo interiore, immagino il cuore come un ponte verso il nostro «io viscerale», un interprete per il cervello emotivo, improvvisamente aperto a una comunicazione diretta. Sapere se il cervello emotivo spinge in una direzione diversa da quella che si è scelta razionalmente è essenziale. Se è il caso, bisogna sforzarsi di rassicurare il cervello emotivo su altri piani, perché non si arrivi a un conflitto con il cervello cognitivo, al sabotaggio delle nostre capacità di riflessione e, infine, al caos fisiologico e alla sua conseguenza estrema, la dispersione cronica di energia.

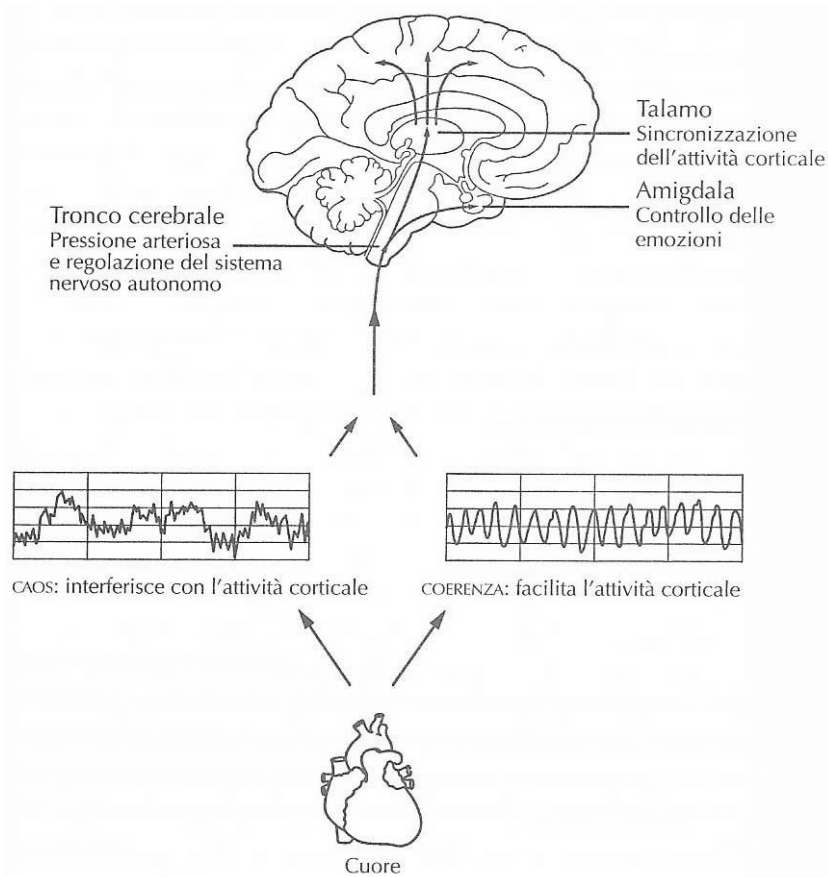
Il programma (Freeze Framer) che misura la variabilità del battito cardiaco permette di visualizzare l'influenza dei pensieri sulla coerenza e sul caos. Quando si focalizza l'attenzione sul cuore e sul benessere interiore, è possibile *vedere* il cambiamento di fase e l'aumento della coerenza sotto forma di onde regolari e dolci.

Per contro, se ci si lascia distrarre da pensieri negativi o da preoccupazioni (la normale tendenza del cervello lasciato a se stesso), in pochi secondi la coerenza diminuisce e il caos prende il suo posto. Se ci si abbandona alla collera, il caos aumenta in modo esplosivo e immediato, e il tracciato sul monitor disegna un orizzonte montuoso e minaccioso.

Questo programma di *biofeedback* permette di visualizzare istantaneamente il livello di coerenza, dunque di accelerare l'apprendimento della tecnica.

Tuttavia, sono sempre esistite tecniche valide per raggiungere gli stessi risultati, anche senza ricorrere alle tecnologie moderne. Quando diedi una dimostrazione di questo metodo a un amico la cui vita spirituale è molto intensa, il computer dimostrò che stentava a superare il 35% di coerenza ottimale. Allora lui mi domandò se, invece di seguire le mie istruzioni, poteva semplicemente pregare come faceva d'abitudine, perché così sentiva nel petto un calore e un benessere che gli sembravano corrispondere a quelli che gli describevo. Io acconsentii: in pochi secondi il suo livello di coerenza salì all' 80%. Era evidente che il mio amico aveva trovato da solo il modo di equilibrare la propria fisiologia, immergendosi nel sentimento di appartenenza a un universo onnipotente e benevolo.

Su altre persone, invece, la preghiera non induce alcuno stato di coerenza, anzi, talvolta provoca la condizione opposta. È qui che il programma di *biofeedback* si rivela utile, perché permette di calibrare per ogni individuo il passaggio più efficace verso la coerenza della fisiologia, soprattutto all'inizio.



*Figura 4. Il cuore facilita il funzionamento del cervello. Secondo diversi studi preliminari, la coerenza del ritmo cardiaco condiziona direttamente le prestazioni del cervello. Sembra che le fasi di caos interferiscano con la sincronizzazione delle funzioni cerebrali, mentre la coerenza agevola la concatenazione delle operazioni del cervello. Ciò si traduce in risposte più rapide e precise e in migliori prestazioni sotto stress. (Grafico ispirato da una presentazione di Rollin McCraty, direttore delle ricerche dell'HeartMath Institute, LLC)*

## **I benefici della coerenza cardiaca**

Per convincersi che si può facilmente imparare a controllare la propria fisiologia, non c'è niente di più efficace che vedere sul monitor di un computer il proprio cuore entrare in coerenza. In seguito, quando si constata che molti pazienti si liberano delle palpitazioni e degli attacchi di panico o riescono a controllare l'ansia se devono cambiare scuola o parlare in pubblico, questa convinzione non può che rafforzarsi. Nel mio caso, a persuadermi sono stati gli studi sperimentali sull'utilità clinica di questo metodo, sia in psichiatria sia in cardiologia.

**All'Università di Stanford, per esempio, il dottor Luskin ha ricevuto dal National Institute of Health i fondi per insegnare la tecnica della coerenza ad alcuni pazienti sofferenti di grave insufficienza cardiaca. Come avviene quasi sempre in questi casi, i sintomi fisici - senso di soffocamento, fatica, edema - erano accompagnati da ansia e depressione. Dopo sei settimane di trattamento, il gruppo che ha imparato a padroneggiare la coerenza ha visto scendere considerevolmente il livello di stress (-22%) e di depressione (-34%) e migliorare in maniera netta le condizioni fisiche. Al contrario, in coloro che avevano seguito solo le terapie tradizionali per l'insufficienza cardiaca tutti gli indicatori mostravano un peggioramento.**

A Londra la formazione alla coerenza del ritmo cardiaco è stata avviata per circa seimila dirigenti di grandi imprese, quali Shell, British Petroleum, Hewlett Packard, Unilever e Hong Kong Shanghai Bank Corporation. Negli Stati Uniti, presso l'HeartMath Institute, molte migliaia di dirigenti hanno seguito un trattamento analogo, fra cui quelli della Motorola e del governo dello Stato della California. I partecipanti hanno dimostrato di saper combattere lo stress a tutti e tre i livelli: fisico, emotivo e sociale.

Sul piano fisico, un mese dopo avere appreso la tecnica della coerenza, la loro pressione arteriosa è scesa e hanno perso venti di chili di peso, vale a dire il doppio di quelli che sarebbero riusciti a eliminare con una dieta iposodica.

Un'altra ricerca suggerisce anche un netto miglioramento dell'equilibrio ormonale: dopo un mese di pratica di questo metodo di trenta minuti al giorno per cinque giorni la settimana, il tasso di DHEA, l'ormone «della giovinezza»,<sup>5</sup> è aumentato del 100%. Contemporaneamente, nei soggetti presi in esame si è abbassato del 23 %<sup>6</sup> il cortisolo, l'ormone dello stress per eccellenza, associato ai rialzi di pressione, all'invecchiamento della pelle, all'acne e alla perdita di memoria e concentrazione. Nelle donne si è riscontrato anche una notevole diminuzione dei sintomi della sindrome premestruale: meno irritabilità, depressione e stanchezza.

Cambiamenti di questo tipo riflettono un profondo riequilibrio della fisiologia del corpo, tanto più impressionante se si pensa che è stato ottenuto senza apporto esterno di farmaci o di ormoni di sintesi.

**Anche il sistema immunitario beneficia della pratica della coerenza cardiaca.** Le immunoglobuline A (IgA) sono la prima barriera difensiva dell'organismo contro gli agenti infettivi (virus, batteri, funghi) e si rinnovano in continuazione sulla superficie delle mucose di naso, gola, bronchi, intestino e vagina, cioè là dove le infezioni sono una minaccia costante. Nel corso di uno studio, si è chiesto ad alcuni volontari di evocare una situazione che aveva scatenato la loro collera: il semplice ricordo ha indotto uno stato di caos di vari minuti nel ritmo cardiaco, a seguito del quale la secrezione di IgA è scesa in media per sei ore. Nell'ambito dello stesso esperimento, invece, un ricordo positivo ha provocato parecchi minuti di coerenza, che si sono accompagnati a un *aumento* della produzione di IgA nelle sei ore successive.

In un' altra ricerca, pubblicata nel *New England Journal of Medicine*, alcuni ricercatori di Pittsburgh hanno dimostrato che il livello di stress cui è sottoposto un soggetto predice direttamente quante probabilità quell'individuo abbia di contrarre un raffreddore. Questo fenomeno potrebbe benissimo essere indotto dall' effetto delle emozioni negative sul sistema cuore-cervello e sulla secrezione di IgA. Ogni volta che abbiamo una discussione sgradevole in ufficio, o a casa, o anche per strada, la nostra prima linea difensiva contro le aggressioni esterne abbassa la guardia per sei ore! A quanto pare, ciò non accade se sappiamo mantenere la coerenza.

Gli studi effettuati nelle aziende dimostrano che l'effetto della coerenza sulla fisiologia è direttamente riflesso dalla diminuzione dei sintomi abituali di stress: il numero dei dirigenti che lamentava palpitazioni cardiache «spesso o quasi sempre» è passato dal 47% (1) al 30% in sei settimane e al 25% in tre mesi. Per la tensione nel corpo si è scesi dal 41 % al 15%, poi al 6%; per l'insonnia dal 34% al 6%; per la sensazione di sfinimento dal 50% al 12%; per dolori di vario genere, compreso il mal di schiena, dal 30% al 6%. All'inizio molti partecipanti sostenevano che l'affaticamento intellettuale fosse «normale» per il loro tipo di lavoro, proprio come quello fisico era ritenuto inevitabile nelle miniere e nelle fabbriche prima della rivoluzione industriale. Dopo avere imparato a gestire le risposte fisiologiche alle pressanti richieste professionali, oggi quelle stesse persone dicono di riuscire finalmente a evitare la continua dispersione di energia.

Sul piano psicologico, le statistiche sono altrettanto impressionanti: la percentuale degli «ansiosi la maggior parte del tempo» nelle grandi imprese passa dal 33% (uno su tre!) al 5%, quella degli «scontenti» dal 30% al 9%, quella dei «risentiti» dal 20% all'8%.

Tutti i soggetti affermano di avere acquisito una nuova capacità di gestire le emozioni: secondo loro la pratica della coerenza fa riconoscere che i momenti di collera e negatività non apportano niente di buono e che senza questi problemi le giornate al lavoro sono molto più piacevoli.

Charles, di cui abbiamo raccontato la storia nel capitolo precedente, si riconosce in queste statistiche. Eppure, nel suo caso la transizione è avvenuta lentamente. Quando ripensa come si prendeva tutto a cuore con tormento, prima di allenarsi alla coerenza, non capisce come abbia potuto resistere così a lungo.

Si ricorda lo stato in cui lo lasciavano per ore i rimproveri del principale, l'incapacità di liberarsi di quell'ossessione anche a casa, il girarsi e rigirarsi nel letto di notte senza trovare sonno, anche per settimane intere. Adesso, invece, si sente in pace, in grado di lasciare che le lavate di capo gli passino sopra senza lasciare tracce. Dopo tutto, si dice ora Charles, il capo si comporta in quel modo con tutti, non solo con lui. È un problema del presidente, non certo suo. Finalmente ha imparato a calmare la sua fisiologia, a impedirle di imballarsi. E il suo medico si è stupito di quanto gli sia scesa la pressione e gli ha domandato se per caso ha iniziato una dieta particolare.

Per quanto riguarda i rapporti interpersonali, i gruppi che hanno imparato a controllare le loro risposte interiori lavorano in un clima più armonioso. Nelle aziende inglesi che hanno partecipato allo studio, a sei settimane e poi ancora a sei mesi dall'allenamento alla coerenza, i dirigenti hanno dichiarato di essere più lucidi, di prestarsi reciprocamente più ascolto e di tenere riunioni decisamente più produttive. In un grande ospedale alla periferia di Chicago dove le infermiere hanno seguito una formazione alla coerenza, la loro gratificazione professionale è decisamente aumentata e, nello stesso tempo, i pazienti hanno riconosciuto che l'assistenza è molto migliorata. Un anno dopo il corso, la percentuale di abbandoni tra le infermiere è scesa dal 20% al 4%.

Infine, uno studio condotto su liceali ripetenti dopo avere fallito l'esame di maturità ha provato che una gestione efficace dello stato interiore può cambiare le prestazioni in situazioni di stress. Dopo una formazione alla coerenza di due ore la settimana per due mesi, il 64% dei partecipanti ha superato la prova di matematica, contro il 42% degli studenti che non avevano beneficiato di quell'allenamento. Certo, è evidente che la coerenza non modifica le conoscenze matematiche, ma permette di sfruttare al meglio quelle che si possiedono.

## La coerenza cardiaca

.....Anche se induce la calma interiore, la coerenza cardiaca non è un metodo di rilassamento, ma di azione. In coerenza cardiaca si può entrare in ogni momento della giornata e in ogni situazione, sia quando si hanno 120 pulsazioni al minuto, sia quando se ne hanno solo 55.

Questo, in fondo, è l'obiettivo: essere sempre in coerenza, nell'eccitazione della corsa o della lotta, ma anche di fronte al dolore della sconfitta e addirittura durante l'estasi amorosa. Per controllare e massimizzare il piacere, i trattati orientali sulla sessualità insistono sull'importanza di aprire la porta energetica del cuore tramite la concentrazione; senza dubbio i maestri tantrici e taoisti avevano compreso molto prima dell'avvento dei programmi informatici l'effetto della coerenza cardiaca sul rapporto sessuale.

I risultati ottenuti dagli uomini e dalle donne che hanno scoperto la coerenza cardiaca e la praticano regolarmente sono quasi troppo belli per essere credibili: controllo dell'ansia e della depressione, abbassamento della pressione arteriosa, aumento del tasso di DHEA, stimolazione del sistema immunitario.

Non si tratta solo di un rallentamento del ritmo cardiaco, ma di un vero ringiovanimento fisiologico! Tuttavia, l'ampiezza dei risultati dipende dall'ampiezza dei danni fisici e psicologici legati allo stress: se quest'ultimo può fare tanto male, mi sorprende solo a metà che saperlo padroneggiare dall'interno possa fare tanto bene.

Estratto dal libro :

## **GUARIRE**

Una nuova strada per curare lo stress,  
l'ansia e la depressione senza farmaci né psicanalisi  
autore David Servan Schreiber (medico psichiatra)  
Sperling & Kupfer Editori