

“Va dove ti porta il cuore”, “il cuore non mente”, “soffrire di mal di cuore”.... Quanti sono i modi di dire che coinvolgono il cuore e la sua capacità di andare oltre il pensiero razionale, quasi che avesse un “pensiero” a se stante?

Le ultime ricerche neuro-cardiologiche hanno scoperto questo nostro vitale organo, con i suoi 40.000 neuroni e un elaborato campo magnetico, è dotato di un vero e proprio cervello.

Proviamo a sintetizzare cosa, nella ricerca scientifica, ha portato a tale importante ed innovativa conclusione.

Fondamentali sono stati gli studi sulla variabilità della frequenza cardiaca (VFC). Il cuore, per funzionare in maniera armoniosa, deve pulsare a 60-70 battiti al minuto; tale funzionamento può aumentare se ci sono circostanze di particolare stress o iper attivazione, per poi ritornare allo stato naturale della frequenza cardiaca. E' il normale equilibrio dell' organismo e serve ad adattarsi alle situazioni dell' ambiente circostante.

Il disequilibrio si manifesta quando avviene una costante alterazione del battito cardiaco e ovviamente ciò può portare anche conseguenze gravi a livello fisiologico (fibrillazioni, tachicardie ecc...).

Osservando il fenomeno della VFC si sono svolti esperimenti correlando, in un campione significativo di soggetti, il battito cardiaco e i pensieri e le emozioni ad esso collegate. E' emerso che: 1) un tracciato armonioso è legato a pensieri ed emozioni positive e di contro invece 2) un tracciato disordinato è legato a pensieri ed emozioni negative.

Pertanto la variabilità della frequenza cardiaca è un indicatore dello stato d'animo nel quale ci troviamo.

Aspetti ulteriori da correlare a quanto emerso dalla ricerca sono legati propriamente alla neuro-fisiologia del cuore. Esso ha un intenso reticolo di neurotrasmettitori, proteine e cellule di sostegno che gli permettono di agire da sè, prendere “decisioni” e passare all' azione indipendentemente dal cervello. Sembra poter apprendere, ricordare e percepire indipendentemente dagli altri organi del corpo, dunque una sorta di cervello all'interno del cuore stesso.

Partendo da queste scoperte e riflessioni, la dott.ssa Marquier (si veda quanto scritto soprattutto nel libro “Usare il cervello del cuore”) ipotizza l'esistenza nel corpo umano di tre cervelli che regolano tre diversi circuiti: il cervello limbico, il più arcaico; la corteccia cerebrale, che regola le funzioni collegate alla natura mentale ed emozionale del nostro organismo - che spesso sono in contrasto tra di loro; ed il cervello del cuore, che ipotizza essere lo stato di coscienza più evoluto e più in armonia con tutte le altre parti dell' organismo . Così scrive: “se la coerenza s' instaura quando nutriamo emozioni e pensieri positivi, significa che tale è il ritmo che il cervello del cuore richiede, tale è la volontà del cuore. Se rispondiamo a questa richiesta, allora viviamo in uno stato di coerenza”.

Questo spiegherebbe anche perché spesso il cuore ci parla con dei segnali che, se ben ascoltati, servirebbero a darci evidenti indicazioni sulla strada interiore da seguire. Il cosiddetto “mal di cuore” va letto, pertanto, come un messaggio evidente e schiacciante che c'è qualcosa che non va nel nostro modo di approcciare alla vita. Inoltre, la frase comune “pensa anche con il cuore” oggi, con questa diversa lettura ha un valore diverso, significa che bisogna armonizzare i pensieri del cuore con quelli della corteccia, significa che lo scisma cuore-mente non ha più significato poiché bisogna iniziare ad unire questi due “cervelli”.

Questa scoperta permette di conciliare tre aspetti che fino a poco tempo fa erano abbastanza separati: il campo scientifico, quello spirituale e quello psicologico.

Inoltre le ricerche sul VFC ci danno indicazioni sulla strada da seguire per raggiungere un equilibrio interiore e per vivere in armonia con il mondo circostante. Questa strada è quella della consapevolezza delle nostre scelte, la consapevolezza di poter scegliere di vivere una vita dotata di pensieri con energia positiva verso se stessi e verso gli altri, una vita dove cerchiamo di far emergere la nostra vera natura con un ascolto più profondo di ciò che proviamo dentro di noi, nel nostro cuore “pensante”.