



# COMUNICATO ANDROMEDA n. 84/2001

## I SISTEMI FISIOLGICI DI ADATTAMENTO E LE RISORSE ENDOGENE\*

(IL POTENZIAMENTO DELLA DONNA ATTRAVERSO L'INTEGRAZIONE  
DELLE SUE COMPETENZE BIOLOGICHE E SOCIALI)

**Chi oggi giorno vuole offrire una buona assistenza ostetrica deve liberarsi sia dall'indottrinamento ostetrico che da quello psicologico.**

**Per raggiungere ciò occorre uno studio coscienzioso delle basi della biologia, uno studio che non cessa mai di riconoscere sempre di nuovo la simbiosi tra corpo e anima, cioè di indagare la sintesi psicosomatica della natura. (A. Rockenschaub)**

I sistemi di adattamento fisiologici sono tutti involontari, inconsci, istintivi e sono regolati dal cervello primario. Sono geneticamente programmati, la loro azione è finalizzata alla nostra sopravvivenza. Ricevono dei messaggi dall'interno (*il corpo*) e dall'esterno (*l'ambiente*). Innescano delle reazioni biologiche e fisiologiche nel nostro corpo e delle reazioni comportamentali finalizzate ad interagire in modo adeguato con l'ambiente. Si formano e si completano nel periodo perinatale che va dal concepimento fino alla fine dell'esogestazione. Sono particolarmente attivi in tutte le fasi della riproduzione, nei momenti in cui sentiamo minacciata la nostra esistenza e nei momenti di cambiamento.

Quando accompagniamo una donna gravida, partorienti o puerpera, dobbiamo porre la nostra attenzione su due sistemi di adattamento: quello della madre, che ha già una base più o meno stabile, e quello del bambino che si sta formando e che è ancora molto suscettibile alle influenze esterne e interne.

La valutazione delle manifestazioni fisiologiche e comportamentali dei sistemi di adattamento può diventare una chiave di lettura sia per l'assistenza ostetrica, sia per la comprensione dei bisogni, che per delle nuove possibilità d'intervento conservativo. Modificando le reazioni comportamentali nella donna si possono modificare le reazioni biologiche e fisiologiche nel suo corpo.

### I SISTEMI DI ADATTAMENTO E LE REAZIONI FISIOLGICHE

#### “Steady state”

Il corpo umano è un sistema in sé chiuso, ma in costante interazione con l'ambiente. Riceve costantemente innumerevoli stimoli che lo tengono in movimento, lo vitalizzano. Gli stimoli esterni lo spostano dal suo equilibrio, ma i sistemi di adattamento lo riavvicinano il più possibile all'omeostasi per poi essere investito da nuovi stimoli.

L'equilibrio non è quindi una situazione statica, bensì il risultato di oscillazioni costanti tra due polarità. La capacità reattiva del corpo viene chiamata “steady state” o omeostasi.

#### Il sistema di adattamento primale

Michel Odent, già negli anni '70, ha descritto il sistema di

adattamento primale, da lui così chiamato, che forma la matrice di base del nostro sistema di salute, si struttura nei primi diciotto mesi di vita, compresi i nove mesi intrauterini e si completa verso la fine del primo anno di vita in una forma definitiva. Oggi si parla anche di **neuroimmunoendocrinologia** o **psiconeuroendocrinologia** ecc.

I concetti fondamentali sono due:

Il primo è quello di non guardare più il corpo con lo sguardo segmentato dello specialista, ma con uno sguardo ecologico (circolare), cioè di riconoscere l'interdipendenza del funzionamento di gruppi di sistemi all'interno del corpo che oltre alla propria funzione specifica ne hanno un'altra, superiore nel lavoro coordinato con altri sistemi. Il secondo concetto è quello del sistema di adattamento primale, un ecosistema composto dai sistemi immunologico, neurovegetativo e endocrinologico.

Ognuno di questi sistemi ha una funzione specifica, ma può parzialmente svolgere anche alcune funzioni degli altri sistemi. Sono collegati attraverso complessi feedback. Si sa per esempio che le endorfine stimolano il funzionamento del sistema immunitario, in particolare dei linfociti T, mentre le catecolamine lo inibiscono. Le terminazioni nervose a loro volta possono produrre dei linfociti e adrenalina, inoltre possiedono recettori per alcuni ormoni. L'insieme dei tre sistemi ha un'ulteriore funzione superiore: il compito del sistema di adattamento primale è infatti quello di mantenere la salute attraverso la reattività orientata verso l'interno (*corpo*) e verso l'esterno (*ambiente*). È il programma di base della salute. Al suo completamento, alla fine dell'esogestazione, è definitivo, non cambia più, rimane così per tutta la vita. Determina la soglia di tolleranza agli stress e la qualità delle risposte reattive. Quando il sistema di adattamento primale durante il suo periodo evolutivo ha subito degli stress perinatali, la sua tolleranza agli stress si regola su una soglia bassa. Allora stimoli che per una persona sana, stabile, verrebbero vissuti come eustress, in questo caso, diventano distress. L'organismo tenderà prima a produrre alti livelli di cortisolo che non quello di una persona stabile.

Gli stati emozionali e i comportamenti istintuali incidono direttamente sul sistema di adattamento primale e attraverso di esso sul sistema endocrino, immunitario, neurovegetativo.

\* Il presente Comunicato è tratto da un articolo di Verena Schmid, ostetrica, comparso sulla splendida rivista “D&D, Il Giornale delle ostetriche”, n.29, la cui redazione è presso la sede del centro Studi Il Marsupio, via Cairoli 46, 50131 Firenze - Tel. 055.576043 - Fax 055.576266 - E-mail: cstudimarsupio@tin.it

Qualsiasi intervento diretto a uno dei tre sistemi crea dei feedback anche sugli altri due sistemi. Alcuni esempi: la somministrazione della pillola anticoncezionale inibisce il sistema ormonale, come effetto collaterale deprime il sistema immunitario, la libido e produce una sintomatologia neurovegetativa. Un eccesso di stress aumenta il tasso ormonale delle catecolamine, inibisce tutta una serie di altri ormoni (estrogeni, progesterone, somatotropina, ecc.), stimola il sistema simpatico e deprime la reattività immunitaria. Un sistema di adattamento primale funzionante e in armonia rappresenta la forza reattiva del bambino, futuro adulto, e ne regola le reazioni agli stress. Il distress in tutte le fasi del percorso nascita, un parto operativo, la mancanza dell'allattamento materno, farmaci, vaccini e uno svezzamento troppo precoce ne compromettono alcune o tutte le funzioni, ne determinano l'equilibrio o lo squilibrio e possono pregiudicare la futura salute e la stabilità per tutta la vita.

Nella donna le risposte fisiologiche alle "crisi ormonali", in particolare alla maternità sono più o meno equilibrate in base alla natura del suo sistema di adattamento primale. Un sistema con una base poco stabile tollera meno lo stress (anche quello della riproduzione) e produce maggiori reazioni neurovegetative e immunitarie.

È importante cercare di rilevare nell'anamnesi se la donna ha subito degli episodi di stress nella sua vita perinatale.

### **La reazione "attacco o fuga"**

Quando una persona si trova in pericolo reagisce con un istinto chiamato "attacco o fuga". Tale istinto funziona attraverso il sistema ipotalamo-ipofisario e attraverso il surrene in un'azione integrata tra sistema ormonale e nervoso. Se la persona in pericolo si sente in possesso di validi strumenti per l'attacco, attacca, senza paura, se non si sente in possesso di strumenti scappa, o con le gambe o con il comportamento (*per esempio svenendo*). L'ipotalamo produce immediatamente POMC (pro-oppio-melano-cortina) e ACTH, il surrene risponde con la produzione di cortisolo, l'ormone dell'adattamento, il quale stimola la produzione di adrenalina e noradrenalina, gli ormoni dell'emergenza. Questi ultimi possono essere prodotti anche direttamente dal sistema nervoso simpatico. Danno avvio rapido all'adattamento, ma solo gli ormoni trasmessi via sangue, la via più lenta, riescono a provocare la piena intensità reattiva. Forniscono al corpo l'energia necessaria per affrontare il pericolo. Questo sistema, di vitale importanza per noi, può funzionare solo su una base di omeostasi. In presenza di distress cronico non è in grado di produrre reazioni acute, aumentando quindi il pericolo per la persona. Nel parto si crea per l'organismo una situazione d'emergenza data dall'aggressione del feto all'integrità materna. La reazione comportamentale adeguata che favorisce il parto è quella dell'attacco (*fuga è retrazione*). Per poter attaccare, la donna dev'essere certa dei suoi strumenti e libera da paura.

### **Allarme - adattamento - esaurimento**

Un distress può durare a lungo o per breve tempo. Crea uno stato di tensione che, attraverso l'adattamento, dev'essere di nuovo sciolto. Se il distress non viene sciolto completamente, incide sull'omeostasi e cambia le modalità reattive, il mantenimento dell'omeostasi richiede più energia con conseguente maggior produzione di cortisolo e mobilitazione metabolica. Se la situazione dura nel tempo il corpo si adatta al

sovraccarico. Il sovraccarico a lungo termine consuma le riserve energetiche e può portare all'esaurimento che si manifesta attraverso malattie, depressioni, esaurimenti psicofisici (*burn-out*). L'alto livello di cortisolo inibisce il sistema immunitario, e crea sensazioni di inadeguatezza. La persona in adattamento cronico si sente senza speranza, impotente.

La vitalità vuole che passiamo dal distress alla reazione attiva, allo scarico, al riposo, alla ricarica. La salute è ciclica.

## **I SISTEMI DI ADATTAMENTO FETALE**

Il feto, mentre forma il suo sistema di adattamento primale, si protegge molto bene dallo stress, per lui nocivo. La placenta disattiva la maggior parte delle catecolamine provenienti dal sangue materno. Nel cordone ombelicale vi è un'alta concentrazione di MSH, di endorfine, di vasopressina che lo proteggono dall'attività contrattile dell'utero e dall'eventuale mancanza di ossigeno. Placenta e membrane fetali formano un sistema endocrino locale con trasmissione paracrina che risponde a tutti i bisogni momentanei del feto, trasformando gli stimoli metabolici e ormonali provenienti dall'esterno in base ai suoi bisogni. In caso di stress acuto, il primo organo fetale che viene protetto dall'azione della noradrenalina è il surrene. Ciò dimostra la vitale importanza di tale organo per la nostra sopravvivenza. Il surrene fetale produce soprattutto noradrenalina e poco cortisolo. Durante il parto, in preparazione a un totale cambiamento dei propri processi di adattamento e in previsione dell'adattamento più grosso dell'esistenza, il feto comincia a produrre altissimi livelli di adrenalina e noradrenalina stimolati dalla compressione della sua testa nel canale da parto.

La funzione più importante dell'adrenalina fetale è quella di proteggere il bambino dall'ipossia, di fatto il neonato è molto più resistente all'ipossia di un adulto. Inoltre:

- Mette il neonato in grado di orientarsi attraverso i sensi e promuove il processo dell'attaccamento.
- Ripulisce i polmoni attraverso l'assorbimento del liquido polmonare e li rende abili alla respirazione.
- Protegge il cuore, il cervello, i reni concentrando l'afflusso del sangue.
- Rende disponibile le sostanze energetiche indispensabili, mobilitando le riserve di grassi e zuccheri, accelera il metabolismo.
- Mobilita il grasso bruno depositato sotto le scapole e attorno alle surrenali per produrre calore.
- Amplia le capacità sensoriali del neonato per facilitarne l'orientamento.
- Stimola in modo eccezionale il riflesso di suzione, il sostegno del capo e la capacità motoria dello strisciamento, abilità che servono al neonato per raggiungere il seno materno.
- Dà al bambino uno sguardo lucido, intenso che attiva l'attaccamento materno e paterno.
- Attraverso la conseguente stimolazione di endorfine fornisce il bambino di una sensazione gioiosa e di gratificazione.

Grazie a questi dosaggi alti avviene il suo adattamento alla vita extrauterina e può fare a meno della placenta che fino allora ha regolato il suo adattamento. Nei primi mesi di vita mette appunto meglio i suoi sistemi di adattamento protetto e guidato ancora dal corpo materno.

## I SISTEMI DI ADATTAMENTO E LE REAZIONI COMPORTAMENTALI

I comportamenti di adattamento sono istintivi. Sono autonomi, involontari come le reazioni fisiologiche. Il comportamento istintuale è motivato direttamente dal cervello primario attraverso messaggi ormonali e nervosi. Quando il comportamento istintuale prevale nell'azione, il cervello mette il corpo in grado di seguirlo. Se per esempio, abbiamo bisogno di forza, i nostri muscoli vengono forniti di maggiore sangue e glucosio.

La sopravvivenza e il buon funzionamento del corpo dipendono da un comportamento adeguato, un comportamento che reagisce e si adatta alle circostanze. Le caratteristiche sono dunque: essere attive, movimento, flessibilità e agire istintivamente.

La sicurezza nella riproduzione e nella crescita della prole dipende fortemente da un comportamento adeguato della madre.

“In natura la maternità dev'essere un processo istintivo piuttosto che un processo sotto il controllo della coscienza” (Jowitt).

Questo pensiero può sembrare in contrasto con l'idea che abbiamo di noi in quanto umani, secondo cui pensiero, cultura, capacità analitica ci pongono al di sopra degli istinti. Ma andiamo a vedere uno dei nostri istinti più forti, quello dell'appartenenza.

### Il bisogno di appartenenza

L'uomo è un animale sociale. È programmato per vivere in gruppo. Ha un forte istinto di appartenenza. Quando lo può soddisfare è in equilibrio, quando questo bisogno è insoddisfatto, l'uomo va sotto stress.

Una delle pressioni più forti che l'uomo subisce è l'opinione del gruppo. Anche quando la sua intelligenza lo convince di certe ragioni, queste non reggono se il gruppo non le condivide. Quando una persona è sola, isolata con una sua “ragione”, si sente “scema”. L'istinto di appartenenza al gruppo prevale sulla ragione.

“Il bisogno psicologico per l'approvazione degli altri è la base biologica per l'altruismo” (Jowitt), quindi è anche la base per un comportamento sociale.

Tutti i comportamenti sono innati, istintivi e possono essere appresi. Tutti i comportamenti attivano il sistema ormonale, nervoso e immunitario, oppure vengono da essi attivati.

Idealmente l'educazione alla nascita insegna alle donne a ritrovare dei comportamenti adeguati per la riproduzione, a percepire i propri istinti e a integrarli nella consapevolezza.

### Il bisogno fisiologico di seguire gli istinti

Il corpo è tiranno, ma il corpo è anche maestro. Con le sue reazioni biochimiche ci impone dei comportamenti adeguati. Il sistema ormonale che regola lo stress è un sistema complesso. I suoi equilibri sono molto sofisticati e sottili. Il passaggio dall'eustress al distress è rapido e si basa sulla costituzione del sistema di adattamento primale. I suoi principali ormoni sono l'ACTH, le catecolamine, il cortisolo, le beta-endorfine, l'MSH (*ormone melanocita stimolante*). La loro emissione è ciclica, circadiana o ultracircadiana, oppure reat-

tiva a stimoli acuti. Alle nove del mattino gli ormoni basilari dello stress sono più alti per decrescere verso le quattro del pomeriggio e abbassarsi la sera fino a raggiungere livelli minimi durante la notte. Ecco perché un travaglio spontaneo inizia difficilmente tra le nove della mattina e le tre-quattro del pomeriggio. Il travaglio necessita di bassi livelli di stress per iniziare il suo meccanismo.

Uno stress fisiologico (*eustress o normostress*) è alla base del nostro interagire con il mondo. La contemporanea presenza di beta-endorfine compensa gli sforzi sostenuti e ci gratifica. L'omeostasi può essere perduta in due direzioni: entriamo in distress quando le pressioni e gli stimoli sono eccessivi o traumatici o improvvisi oppure quando non siamo più in grado di attuare i nostri comportamenti istintivi adeguati alla situazione, quando non possiamo più interagire con l'ambiente in modo attivo per motivi personali o sociali.

Ogni volta che i sistemi fisiologici di adattamento impongono un comportamento di adattamento istintivo al quale la persona non dà seguito il cortisolo sale con conseguente inibizione o iperstimolazione delle endorfine. Il delicato equilibrio dell'omeostasi si rompe. Gli effetti inibitori sulle endorfine comportano una depressione del sistema immunitario, una stimolazione del sistema simpatico, gli eccessi di endorfine producono nausea, passività, prurito, inibizione degli ormoni sessuali. Si crea un disagio nel corpo. Tale disagio (*dolore, sofferenza*) ci spinge a modificare il nostro comportamento, cambiare qualcosa e così ridiventare attivi verso l'ambiente e rientrare nell'omeostasi attraverso comportamenti adeguati.

Nella condizione di sottomissione, di passività, di depressione, di rassegnazione, i livelli di cortisolo sono altissimi e i sistemi di adattamento sono inibiti. Non sono più in grado di dare l'allarme, quindi le persone si trovano veramente in pericolo. Nella riproduzione i rischi per madre e bambino aumentano.

Per esempio, una donna partorienti che sotto lo stimolo del dolore cerca istintivamente il movimento per adattarsi e non lo può fare perché è costretta all'immobilità o in una posizione non adeguata (*non istintiva*) come anche una donna che per paura, rassegnazione o sottomissione non attua comportamenti adeguati al dolore e rimane immobile, aumenta i suoi ormoni di stress che facilmente si trasforma in distress con conseguenze inibitorie su tutta la fisiologia del travaglio. Inoltre non percepisce più gli eventuali segnali d'allarme ed è quindi meno al sicuro.

## LA SICUREZZA ENDOGENA

La sicurezza endogena, naturale durante la gravidanza e il parto è data da un comportamento istintivo, attivo e flessibile della donna, che si adatta ai ritmi biologici ed emozionali e ai segnali provenienti dal feto. Il bambino, al momento della nascita e nei primi mesi di vita compie uno dei processi di adattamento più difficili della sua intera esistenza, a maggior ragione lo spazio per un suo comportamento istintivo gli dev'essere garantito.

## LA SICUREZZA TECNOLOGICA

Ma la natura è amica o nemica? J. Baker dice che la natura viene percepita da un popolo secondo lo stesso valore che

attribuisce alle donne. Un popolo quindi che teme le donne, il femminile, vive la natura come nemica, un popolo che ama le donne, il femminile, percepisce la natura come amica, alleata. Nella nostra società, il parto in ospedale è considerato sicuro anche per una donna sana, contrariamente a quello che la ragione (*la ricerca scientifica*) ci suggerisce ormai da diversi anni. È ancora l'istinto che prevale sulla ragione. Qual è il meccanismo che ci fa rimanere in tale convinzione?

**È la paura. La tecnologia crea la paura. Con le sue macchine dice: "Tu non sei abbastanza buona a partorire da te, la macchina è superiore al tuo corpo e soprattutto ai tuoi istinti. Con gli istinti non si sa mai, sono imprevedibili. La macchina invece è certa."**

**La paura crea stress, l'ambiente estraneo (ospedale) crea stress, il carisma della tecnologia crea sottomissione, il cortisolo sale. L'ospedale prima crea il pericolo e inibisce i sistemi di adattamento, per poi sostituirsi in parte alle dinamiche fisiologiche inibite e apparire come salvatore dai pericoli.**

**L'idea che si possa prevenire i pericoli, lasciando intatte le funzioni fisiche e comportamentali dei nostri sistemi di adattamento, è andata perduta in un mondo povero di istinti e di ragioni e ricco di tecnologia e potere.**

## LE RISORSE ENDOGENE

La nostra biologia può costituire una grande risorsa endogena. Rispettando il nostro corpo e utilizzando, anzi potenziando i suoi meccanismi protettivi attraverso una loro attivazione consapevole, possiamo trovare in esso un potente alleato che difende con noi il nostro benessere e la nostra salute. Per poterlo fare veramente, abbiamo bisogno di condividere questo sapere con un gruppo al quale sentiamo di appartenere. Più grande è il gruppo e più facile diventa, per il singolo, accedere alle proprie risorse endogene.

Le condizioni ambientali devono essere tali da non interferire troppo con stimoli e attività corticali sulla prevalenza del cervello primario; l'ambiente cioè dev'essere intimo, conosciuto, libero, privo di pericoli (*reali o percepiti come tali*).

## LA POTENZA E L'IMPOTENZA FEMMINILE

La vita femminile è caratterizzata da "crisi ormonali" (*menarca, mestruazioni, sessualità, maternità, climaterio*). Crisi significa "opportunità". I sistemi di adattamento della donna vengono allenati spontaneamente attraverso la sua biologia. La donna moderna tende a svaloriare queste sue caratteri-

stiche, le vive più come limite che come potenzialità, conformandosi a un modello sociale a valenze maschili. Ma la storia della donna è passata sul suo corpo, attraverso il corpo ha fatto esperienza della repressione, attraverso il corpo può riscattare la sua libertà. La consapevolezza umana, la nostra parte pensante, può prendere coscienza della nostra meravigliosa biologia e oggi possiamo scegliere di assecondarla e potenziarla per il nostro benessere e la nostra soddisfazione. In altre parole non dobbiamo più subire la nostra biologia, ma la possiamo vivere attivamente. Ciò ci permette di uscire dalla nostra secolare depressione data dall'impossibilità di vivere e esprimere i nostri comportamenti istintuali e controllare così la nostra vita, il nostro ambiente e i nostri stessi ormoni.

Gli eventi della nostra vita caratterizzati dalle nostre "crisi ormonali" rimangono impressi nella nostra memoria per tutta la vita e influenzano i nostri comportamenti inconsci. Possono essere eventi stressanti, a valenza negativa, sofferti o traumatici se sono stati condizionati da distress, oppure gli stessi eventi possono essere fonte di grande forza, gioia ed espressione della nostra parte più autentica.

Distress o eustress? Potenza o impotenza? La chiave è il nostro pensiero, la nostra consapevolezza. In ultima analisi è lui che guida i nostri sistemi fisiologici, i nostri ormoni. È la nostra intelligenza che si pone al di sopra della biochimica a meno che non andiamo contro la nostra stessa sicurezza. Allora è il corpo a riprendere la guida, a imporsi e a costringerci al cambiamento verso uno stile di vita "più intelligente".

## LA POTENZA ORGASTICA E LA POTENZA DEL PARTORIRE

Così Wilhelm Reich definisce la capacità orgastica:

***La potenza orgastica è la capacità di abbandonarsi senza inibizioni al flusso dell'energia biologica, la capacità di scaricare l'eccitazione sessuale accumulata attraverso contrazioni piacevoli, involontarie del corpo.***

***Il riflusso dell'energia concentrata nei genitali a tutto il corpo viene percepito come soddisfazione con sensazioni di gratificazione e tenerezza.***

Tradotto nella potenza del partorire suonerebbe così:

***La potenza del partorire è la capacità di abbandonarsi senza inibizioni al flusso dell'energia biologica, la capacità di scaricare la tensione del dolore e della fatica accumulata attraverso contrazioni involontarie del corpo, accogliendo con gratificazione e tenerezza il proprio bambino.***