



## **Siamo fatti della stessa sostanza dell'amore: l'intelligenza del cuore di Francesca Scarano<sup>1</sup>**

*“Se vuoi conoscere te stesso, allora cercati nell’universo. Se vuoi conoscere il mondo, allora spingiti nel profondo di te stesso. Tutte le tue profondità, come in un ricordo del mondo, ti sveleranno i misteri del cosmo”*

*Rudolf Steiner*

Le scienze di frontiera iniziano a rendere dimostrabile l’esistenza di un campo energetico, un contenitore universale in cui tutte le cose e gli esseri viventi sono connessi tra loro. Questo significa che noi stessi siamo un campo energetico che si manifesta per mezzo di un corpo che si collega e interagisce con l’incubatrice quantistica universale in cui siamo immersi. Il premio Nobel Carlo Rubbia ha dimostrato che in una massa, il rapporto tra materia ed energia è di circa uno a un miliardo. Va da sé che la materia visibile è solo una miliardesima parte della realtà! E il resto?

Quando ho iniziato a studiare questi aspetti, mettendoli in relazione alle conoscenze che già avevo rispetto alla potenza del corpo e del lavoro di sblocco psico-neuromuscolare come ponte per raggiungere la potenza che risiede al centro di noi, sono stata pervasa da un entusiasmo gioioso e cascate di brividi nel corpo!

Pur non essendo affatto un’esperta di fisica quantistica, mi sono appassionata al panorama di queste nuove scoperte e intuizioni, che mi parevano ampliare la cornice di senso delle esperienze che facevo man mano dentro di me e che osservavo accadere nel lavoro psicoterapeutico con i miei pazienti. Nel 1944 il fisico Max Planck, padre della fisica quantistica e premio Nobel per la fisica, scioccò gli scienziati del tempo: *“Tutta la materia esiste solo in virtù di una forza che fa vibrare le particelle atomiche e tiene insieme quel minuscolo sistema solare che è l’atomo. Dobbiamo presumere che dietro questa forza esista una mente cosciente e intelligente. Questa mente è la matrice di tutta la materia.”*<sup>2</sup> Da allora ha iniziato a esserci un consolidamento di qualcosa che molti di noi sentivano già e che nella saggezza millenaria di popoli antichi era molto chiara. Esiste un campo di energia sottile che collega tutto il cosmo. Dobbiamo anche agli studi e alle ricerche di David Bohm, fisico di Princeton, l’intuizione di *“un funzionamento creativo di soggiacenti livelli di realtà”* (Bohm 1943), ossia l’esistenza di un campo energetico universale in costante vibrazione e fluttuazione, che è alla base di tutta la realtà e che la determina; una sorta di ologramma cosmico fatto della stessa sostanza di cui noi stessi siamo fatti,

---

<sup>1</sup> Questo testo è tratto dal libro di Francesca Scarano *La potenza del corpo*, Anima Edizioni, 2022.

<sup>2</sup> Max Planck, da un discorso tenuto a Firenze nel 1944, dal titolo *Das Wesen der Materie*, “Quelle:Archiv zur Geschichte der Max-Planck-Gesellschaft”, Abt.Va, Rep, 11 Planck, nr. 1797.

semplicemente in scala minore! La sua intuizione è che l'universo e tutto ciò che ne fa parte, noi inclusi, potrebbero essere parte di un'infinita rete cosmica, in cui ogni parte è connessa e condivisa da tutte le altre. In sostanza: "come in cielo così in terra, così dentro, così fuori", semplicemente in una scala di grandezza diversa. Questo spiegherebbe il fenomeno delle sincronicità, che accadono continuamente nella nostra vita se solo apriamo lo sguardo per scorgerle e che, nella mia esperienza, diventano un armonico filo conduttore dorato che ci mette davanti giorno per giorno esattamente ciò che ci occorre per evolvere. Nulla è lasciato al caso. L'esistenza di questa rete di energia sottile che sottende la materia e attraverso la quale *viaggiano* informazioni, ci darebbe lumi anche su quei fenomeni che tutti noi avremo sperimentato più volte: persone profondamente connesse si telefonano o scrivono nello stesso momento, sognano o percepiscono se la persona a cui sono molto legati è in pericolo, intuiscono cosa sta vivendo, a volte pare si leggano addirittura nel pensiero e anche a distanza! Circa dieci anni fa - vivevo con mio marito a Milano a quel tempo - una notte sognai mio nonno materno che abitava in Puglia. Eravamo nella sala della casa in cui sono cresciuta. Nel sogno mi si avvicinò e mi disse: "Sono venuto a ballare un ultimo valzer con te". Era ringiovanito, sano e vigoroso e sembrava privo di sofferenze. Iniziammo a ballare e volteggiare nella stanza, lui era agile e armonioso. Finita la musica mi disse soltanto: "Grazie per aver ballato un'ultima volta con me. Nella mia bara vorrei indossare una cravatta rossa e avere una mia foto di quando ero bersagliere". Mi svegliai e raccontando questo sogno a mio marito scoppiai a piangere, sentivo che non era un sogno ma forse un saluto, con i suoi ultimi desideri. Dopo un'ora mi chiamarono i miei genitori per dirmi che mio nonno aveva lasciato il corpo. Questo è uno dei doni più belli che io abbia ricevuto, poterlo salutare seppur ci dividessero centinaia di chilometri di distanza. Non so cosa sia successo quella notte. A me piace pensare che non fosse un semplice sogno, ma di averlo incontrato nella rete sottile che a tutto e tutti ci connette forse, a volte, anche attraverso i sogni. Cravatta rossa e foto da bersagliere nonno, come nei tuoi desideri. Ti sarò grata per sempre per questo saluto che, a distanza di così tanti anni, ancora mi commuove di gioia.

Tornando a noi, tutto questo spiegherebbe anche molti fenomeni di intuizione profonda che uno psicoterapeuta può sperimentare nella relazione con i suoi pazienti, con i quali si crea un campo di comunicazione di energia sottile molto potente, che lo porta a sentire ciò che egli sente o a scorgere e percepire prima di lui parole che vanno a colpire nel segno supportandolo ad aprire scrigni di ricordi nascosti al suo interno, o a percepire anche a distanza come sta o ancora a sentire emozioni nel suo corpo prima ancora che il paziente ne sia consapevole. Avendo simili percezioni sin dagli inizi della mia professione, e anche nella mia vita quotidiana, cercavo risposte a questi fenomeni che non trovavano risposte che nutrissero anche la mia mente

razionale che ha ancora bisogno, devo dire, di una certa concretezza scientifica. Queste teorie hanno iniziato a offrire qualche spiraglio di comprensione in più così come le scoperte dei famosi neuroni specchio di cui parlerò più avanti. I ricercatori dell'HeartMath Institute, un centro riconosciuto a livello mondiale che svolge ricerche in psicofisiologia, neurocardiologia e biofisica, hanno svolto degli esperimenti relativi proprio a quei fenomeni che, ad esempio, permettono di percepire sensazioni anche a distanza o anticipare eventi prima che accadano o percepire cosa l'altro pensa e sente prima che lui lo espliciti o prendere in mano il telefono per chiamare qualcuno che sta per chiamarci. Gli sperimentatori sottoposero i soggetti coinvolti nella ricerca alla visione di immagini rilassanti e ispirate alla natura e a immagini violente ispirate alla guerra. Venivano misurati una serie di parametri fisiologici dei soggetti esaminati come la conduttività epidermica, le onde cerebrali e l'attività cardiaca. Gli scienziati sapevano già che il corpo umano risponde in modo diverso a stimoli piacevoli e a stimoli violenti. Le rilevazioni dei parametri fisiologici venivano fatte mentre i soggetti cliccavano sul mouse per far apparire un'immagine casuale sullo schermo. E qui arriva il fascino di questo studio sperimentale. Il corpo dei soggetti sottoposti a questi test, inclusi cuore e cervello, reagiva anticipando, con le alterazioni dei suoi parametri, la comparsa di immagini piacevoli o violente, sei secondi prima che le immagini comparissero! Come dire, che il corpo, prima ancora della mente cosciente, stava già sperimentando quell'immagine! Quindi da questo studio sembrerebbe che cuore e cervello siano in grado di recepire e di rispondere a uno stimolo emotivo che deve ancora presentarsi, in sostanza reagiscono prima di sperimentarlo concretamente.<sup>3</sup> A quanti di noi è successo? E quanti terapeuti avrebbero da raccontare esempi di centinaia di sedute con i propri pazienti in cui queste intuizioni profonde si manifestano e fanno da apriporta al disvelamento di processi profondi? E così a volte anche al contrario. Ricordo ad esempio di una mia paziente, con una sensibilità extrasensoriale particolarmente spiccata, che la sera in cui stavo partorendo il mio secondo figlio scrisse un messaggio a una sua compagna del gruppo di psicoterapia, attorno allo stesso orario in cui mio figlio stava venendo al mondo, dicendole che mi stava pensando con intensità, si chiedeva come stessi e se avessi effettivamente partorito! Un mio paziente, di recente, mi ha raccontato di avermi sognata, durante un residenziale intensivo di meditazione (quindi in uno stato di profondo contatto con il suo universo sottile). Ha sognato che io gli comunicavo di aver trovato un luogo immerso totalmente nella natura in cui sarei andata a vivere e in cui avrei poi creato anche uno studio per ricevere i miei pazienti. Mi ha sbalordita perché, da alcuni mesi, ciò che lui ha sognato è corrispondente a una spinta/desiderio che ho iniziato a sentire con una certa intensità dentro di me. Trovo meraviglioso tutto questo. Iniziare a esserne consapevoli ci apre a nuovi poteri e possibilità, che possono

---

<sup>3</sup> McCraty R., Atkinson M., Bradley R.T., "Electrophysiological Evidence of Intuition: Part 1. The surprising role of the heart," *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 10 (1), 2004, pp133-143.

manifestarsi tanto più ci abbandoniamo all'intelligenza del cuore e al suo linguaggio, scendendo in un contatto più profondo con il nostro corpo e la nostra interiorità. C'è quindi probabilmente una grande rete che ci connette gli uni agli altri, al mondo che abitiamo e a una presenza superiore. David Bohm lo ha chiamato *ordine implicato*, Gregg Braden parla di *Matrix Divina* e Alexander Lowen parlava di un nucleo divino presente nel corpo, che risuona con l'energia di amore e grazia di cui siamo emanazione e in cui siamo costantemente immersi. I mistici parlano della goccia nel mare, riferendosi al divino presente in ognuno noi, connesso a un oceano primordiale di Amore che è ponte, specchio e contenitore al contempo. Già la saggezza degli antichi Veda, nel 5.000 a.C., pareva suggerire che il mondo fa da specchio a ciò che accade in un regno superiore o in una realtà di energia sottile più profonda, invisibile agli occhi ma visibile con il cuore, un cuore libero dalle sue prigioni. Questo suggerisce in primo luogo che il nostro modo di stare al mondo, le parole che usiamo, le azioni che compiamo, le scelte che facciamo, le emozioni che sperimentiamo, hanno un impatto non solo sulla nostra vita ma impattano sulla realtà collettiva di cui facciamo parte. Non siamo separati dal mondo, dagli altri e dall'intera Creazione ma la separazione da noi stessi e la spaccatura della nostra personalità rischia di farci perdere la percezione di questo collegamento. Nelle parole di Roberto Maria Sassone, analista reichiano: *“Dobbiamo cercare di ancorarci al nostro sentire più essenziale, sviluppare la coscienza semplice del flusso vitale in noi, recuperare la nostra umanità perduta; solo allora comincia a manifestarsi una percezione più vasta, oceanica, che ci fa intuire il significato di parole come Dio ed Energia, in quanto il nostro corpo diventa un ponte per l'Assoluto”*.<sup>4</sup> Rischiamo di perdere il senso della vita, di sprofondare nel vuoto e di costruire un mondo che non ci piace affatto se non recuperiamo il contatto con questa unitarietà naturale che soggiace a ogni cosa. Abita in noi un potenziale infinito, se solo ci mettiamo all'opera per rialinearci a noi stessi e di conseguenza a quel campo di energia trascendente al quale siamo forse più connessi di ciò che immaginiamo; se solo iniziamo a lavorare per accordarci alle frequenze vibrazionali dell'ordine implicato, che pare proprio vibri sulle stesse frequenze del cuore, ponte tra Terra e Cielo e centro pulsante della nostra energia.

È ormai stato ampiamente documentato da una squadra di scienziati diretta dal neurocardiologo Andrew Armour dell'Università di Montreal che il cuore contiene al suo interno circa 40.000 neuroni specializzati, detti *neuriti sensori* (Armour, Ardell 1994). Quindi in sostanza, c'è un piccolo cervello nel cuore, una sorta di sistema nervoso cardiaco, che pare abbia un ruolo - oltre a quello più noto di pompare il sangue - in diverse funzioni già sperimentate nei secoli dei secoli da mistici, meditanti e appassionati alla ricerca interiore ma che oggi possono iniziare a essere riconosciute anche dalla scienza. Il cuore sembrerebbe coinvolto nel promuovere stati di intuizione

---

<sup>4</sup> Roberto Maria Sassone, *Wilhelm Reich, dall'energia vitale alla spiritualità naturale*, Anima Edizioni, Milano, 2020.

profonda, memorizzare esperienze emotive, apprendere, percepire in modo autonomo, esercitare abilità di intuizioni pre-cognitive e anche di guarigione, il che apre nuove frontiere verso una medicina che diventi sempre più olistica e includente e che, a mio parere, non potrà ancora a lungo restare scissa dal lavoro psico-corporeo e spirituale, se vorrà evolvere nella sua efficacia. Sembra, tra l'altro, che il cuore possa agire anche in autonomia rispetto al cervello oppure in sintonia con esso in una forma di reciproca collaborazione e reciproco influenzamento. Lo stesso Lowen affermava: *“Ogni tessuto e sistema organico, sebbene abbia un suo ritmo, si coordina e dipende dalla pulsazione basilare del cuore... le emozioni non sono voli dell'immaginazione. vanno riferite a processi fisici reali che ne sono la causa. Quando ci sentiamo il cuore leggero o pesante, che ci si stringe il cuore o ci si allarga, è successo qualcosa (di emotivo e fisico insieme aggiungerei, n.d.r) che ci fa sentire in quel modo”*.<sup>5</sup> Sapevate che il cuore ha un campo elettrico, misurato dall'elettrocardiogramma, circa 60 volte più grande in ampiezza di quello generato dalle onde cerebrali nel cervello registrate da un elettroencefalogramma? Scoprirlo mi ha affascinata. Inoltre genera un campo elettromagnetico, circa cinquemila volte più intenso di quello del cervello, che crea una forma (toroide) che si estende ben oltre il corpo fisico e che e la cui vibrazione è stata rilevata a distanze comprese fra 1,5 e 3 metri circa dal cuore fisico, con asse verticale centrato sul cuore. La sua forma toroidale è tra l'altro la forma considerata la più unica e primaria dell'Universo! È stato anche sperimentato e dimostrato che l'energia del cuore viene trasmessa non solo internamente al cervello (ai piani alti, nella testa) e a quello enterico nell'intestino (ai piani bassi, nella pancia), ma è anche percepibile e ricevibile esternamente da altre persone che si trovano nel suo raggio di azione-comunicazione che arriva appunto fino a 3 metri. Ora, considerando che il campo elettromagnetico del cuore è influenzato e determinato dai nostri sentimenti e dalle nostre emozioni e che la qualità, la padronanza e l'intensità di queste ultime - lo vedremo più avanti in modo più specifico - è influenzata dai nostri blocchi psico-corporei, risulta evidente come lavorare sullo scioglimento di questi ultimi, sul decondizionamento dei processi che hanno portato a creare la nostra corazza caratteriale e la chiusura del cuore, unitamente a un lavoro di consapevolezza e piena presenza, ci possa permettere di sgomberare il “campo interno” per restituire al cuore la possibilità di dispiegarsi nella sua potenza armonica, direttamente connessa a quella dell'Universo. E poiché il nostro cuore influenza altri cuori, come le ricerche dimostrano, lavorando per noi e su di noi stiamo lavorando per il mondo intero, contribuendo all'evoluzione della coscienza dell'intera umanità e indubbiamente alla nostra salute fisica, psicologica e spirituale.

---

<sup>5</sup> Alexander Lowen, *Amore, sesso e cuore*, Astrolabio, Roma, 1984.