

## CAP 4

# SPECIFICITA' DELLA FISIOGNOMICA

### Interazione e completamento

Riferimenti a relazioni tra l'aspetto di una persona ed il suo carattere risalgono all'antichità e si possono rinvenire in alcune antiche poesie greche.

Le prime indicazioni allo sviluppo di una ipotesi in questo senso risultano nell'Atene del V secolo a.C. dove un certo Zopyrus si proclamava esperto di quest'arte.

Il filosofo Aristotele, nel IV secolo a.C., si riferiva spesso a questo tipo di ipotesi anche con citazioni letterarie. Aristotele stesso era d'accordo con queste ipotesi come testimonia un passaggio di Analitici primi (2.27):

*«È possibile inferire il carattere dalle sembianze, se si da per assodato che il corpo e l'anima vengono cambiati assieme da influenze naturali: dico 'naturali' perché se forse, apprendendo la musica, un uomo fa qualche cambiamento alla sua anima, questa non è una di quelle influenze che sono per noi naturali; piuttosto faccio riferimento a passioni e desideri quando parlo di emozioni naturali. Se quindi questo è accettato e anche il fatto che per ogni cambiamento c'è un segno corrispondente, e possiamo affermare l'influenza e il segno adeguati ad ogni specie di animale, saremmo in grado di inferire il carattere dalle sembianze. » (Traduzione A. J. Jenkinson)*

Il testo greco è un po' oscuro, ma sembra che Aristotele si riferisca alle caratteristiche nella natura di ogni animale che si ritenevano presenti nei loro muscoli, per esempio l'evidente predisposizione del koala per le foglie di eucalipto che egli suggerisce potrebbe essere analizzata in cerca di corrispondenze.

Il primo trattato sistematico sulla fisiognomica giunto fino ad oggi è Physiognomica attribuito ad Aristotele, più probabilmente frutto della sua scuola.

È diviso in due parti e quindi probabilmente in origine erano due lavori separati.

La prima sezione tratta soprattutto del comportamento umano sorvolando su quello degli animali.

La seconda sezione è incentrata sul comportamento animale dividendo il regno animale in maschile e femminile.

Da questo vengono dedotte corrispondenze tra l'aspetto umano ed il comportamento.

Dopo Aristotele, i trattati più importanti sono:

- Polemo di Laodicea, de Physiognomonica (II secolo a.C.), in greco
- Adamanzio il Sofista, Physiognomica (IV secolo d.C.), in greco
- Anonimo latino, de Physiognomonica (IV secolo d.C.)



Tipica illustrazione di un libro ottocentesco sulla fisiognomica (a sinistra: "profonda disperazione"; a destra: "collera mischiata con paura")

### LA FISIOGNOMICA OGGI

Il principale esponente della fisiognomica moderna è stato il pastore svizzero Johann Kaspar Lavater (1741 - 1801) che fu amico, per un breve periodo, di Goethe.

Il saggio di Lavater sulla fisiognomica fu pubblicato per la prima volta in tedesco nel 1772 e divenne subito popolare. Venne poi tradotto in francese ed inglese influenzando molti lavori successivi. Le fonti principali dalle quali Lavater trasse conferma per le sue idee furono gli scritti di Giambattista della Porta (1535 - 1615) e del fisico e filosofo inglese Thomas Browne (1605 - 1682) del quale lesse ed apprezzò Religio medici.

In questo lavoro Browne discute della possibilità di dedurre le qualità interne di un individuo dall'aspetto esteriore del viso:

*« (...)nei tratti del nostro volto è scolpito il ritratto della nostra anima (...). » (R.M., parte 2:2)*

In seguito Browne affermò le sue convinzioni sulla fisiognomica nella sua opera *Christian Morals* (1675 circa):

*«Poiché il sopracciglio spesso dice il vero, poiché occhi e nasi hanno la lingua, e l'aspetto proclama il cuore e le inclinazioni basta l'osservazione ad istruirti sui fondamenti della fisiognomica....spesso osserviamo che persone con tratti simili compiono azioni simili. Su questo si basa la fisiognomica... »* (C.M., Parte 2, sezione 9)

A Thomas Browne è accreditato l'uso della parola caricatura in inglese, sulla quale si cercò di basare con fini illustrativi l'insegnamento della fisiognomica.

Browne possedeva alcuni scritti di Giambattista della Porta tra cui <Della celeste fisionomia> nel quale egli sosteneva che **non sono gli astri ma il temperamento ad influenzare sia l'aspetto che il carattere.**

In *De humana physiognomia* (1586) Porta usò delle xilografie di animali per illustrare i tratti caratteristici dell'uomo. I lavori di Porta sono ben rappresentati nella libreria di Thomas Browne ed entrambi erano sostenitori della dottrina delle firme — cioè, le strutture fisiche in natura come le radici, i gambi ed i fiori di una pianta, **sono chiavi indicative o firme delle loro proprietà medicamentose.**

La popolarità della fisiognomica crebbe durante il XVIII e XIX secolo. Trovò in particolare nuovo vigore negli **studi del celebre antropologo e criminologo italiano Cesare Lombroso, il quale ne trasse ipotesi di applicazioni pratiche nella criminologia forense e nella prevenzione dei reati, giungendo a predicare la pena capitale come unica soluzione contro la tendenza criminale innata e pertanto non educabile con la sola pena detentiva.**

La fisiognomica influenzò anche altri campi al di fuori della scienza, come molti romanzieri europei tra i quali Honoré de Balzac; nel frattempo la 'Norwich connection' alla fisiognomica si sviluppò attraverso gli scritti di Amelia Opie e del viaggiatore e linguista George Borrow, inoltre fra molti romanzieri inglesi del XIX secolo si diffuse l'uso di passaggi molto descrittivi dei personaggi e del loro aspetto fisiognomico in particolare Charles Dickens, Thomas Hardy e Charlotte Brontë.

Nel XX secolo questa dottrina è stata da più parti tirata in campo a supporto di ideologie xenofobe e pseudo-studi sulla razza.

La frenologia (le zone morfologiche cerebrali determinano determinate funzioni) era pure considerata fisiognomica.

Fu creata intorno al 1800 dai fisici tedeschi Franz Joseph Gall e Johann Spurzheim e si diffuse nel corso del XIX secolo in Europa e negli Stati Uniti.

In sostanza la fisiognomica moderna subisce nel tempo una serie di modificazioni strutturali che la specializzano in varie discipline (dai primi rudimenti di psicanalisi alla antropologia criminale di Cesare Lombroso).

Essa, infatti, è proporzionale alle conoscenze del periodo, ma ancor più alle metodologie impiegate. Parlando di fisiognomica moderna, si invade un campo vastissimo fatto di congetture neo-aristoteliche, ma anche di mirabolanti imprese antropologiche, come la macchina che misura le capacità intellettive umane partendo dall'analisi della forma del cranio, inventata dai fratelli Fowler.

Tuttavia, che si tratti di tentativi pseudo-scientifici, o di volontari indottrinamenti razzisti, questo spesso strato di ricerche resta un monumento alle buone e alle cattive intenzioni umane, in quanto mai ha concesso prove scientificamente insindacabili.

Il recentissimo studio del naturalista Dario David (*La vera storia del cranio di Pulcinella: le ragioni di Lombroso e le verità della fisiognomica*), ha messo in evidenza quanto effimero sia il piedistallo antropocentrico, e nel contempo come possa essere studiato il volto umano in relazione al comportamento, utilizzando il solo grandangolo dell'etologia comparata e dell'ecologia.

**I tratti somatici sono indicativi di una regione ben identificabile per cultura, religione, storia, tradizioni o magari isolamento geografico.**

Se quei tratti somatici (ammesso che siano effettivamente diversi) si associano ad un comportamento, che magari sarà tipico o frequente nel luogo: allora ecco la fisiognomica, o per lo meno una sua versione scientificamente accessibile, in grado di relazionare comportamento e sembianza.

## **Benedict Lust**

Per Benedict Lust questa scienza non aveva nulla di pseudo-scientifico, anzi.

Egli aveva osservato, per il rigoroso metodo naturopatico che sviluppava in quegli anni, che **quando la gente guariva cambiava anche in volto.**

**Eliminando le scorie e le tossine, il viso diventava più "snello": il doppio mento scompariva, tornava a vedersi il collo in quei volti che prima lo avevano "sepolto" sotto strati di tessuto adiposo, anche i capelli in alcuni casi erano più folti.**

**Per tutto questo cominciò a sviluppare un sistema di diagnosi "all'inverso", ossia: se le modificazioni, una volta che la gente guariva da un determinato male erano costanti, allora significava anche che, quando e quanto più quelle caratteristiche facciali "sintomatiche" erano presenti in una persona, tanto più la persona era anche affetta da quel determinato "male" specifico di cui le alterazioni nel viso erano soltanto un sintomo.**

## **FISIOGNOMICA E BIOPSIKOLOGIA**

Gli occhi specchio dell'anima!

*Le ultime ricerche indicano chiaramente una relazione tra colore degli occhi e carattere, attitudini e persino preferenze artistiche (Marco Pacori)*

- Gli occhi, l'avremmo detto o sentito un migliaio di volte, possono essere furbi, tristi, vacui, intelligenti e quant'altro ancora.

Non si tratta unicamente di modi di dire; la psicologia ha fornito prove più che convincenti che le intuizioni popolari sono una volta tanto valide.

- **La moderna scienza della comunicazione non verbale ha permesso di identificare con precisione l'espressione che lo sguardo assume quando siamo in collera o abbiamo paura; quando ci sentiamo tristi o felici.**
- **Si sa anche che un certo modo di guardare sfuggente, guizzante, incerto é spesso un indizio che l'interlocutore sta mentendo.**
- **La sessuologia ha poi constatato come la dilatazione della pupilla e la luminosità dell'occhio siano indiscussi segni di interesse e di attrazione.**

**Ma l'avremmo previsto mai che basandoci sul solo colore degli occhi, saremmo stati in grado di fare ipotesi molto verosimili sul temperamento, sulle attitudini e addirittura sulle preferenze artistiche di chi ci sta di fronte? Una vasta serie di ricerche testimonia che esiste una relazione tra colore dell'iride (la regione colorata dell'occhio) e una particolare disposizione del carattere e del comportamento.**

In un recente numero della rivista "*Development Psychology*" è stato riportato **l'esito sorprendente di una ricerca condotta su bambini in età prescolare.**

Nella prima infanzia uno dei contrassegni più accurati della timidezza é il colore degli occhi: **tranne eccezioni, chi é inibito con buona probabilità ha gli occhi azzurri!**

Lo studio eseguito dagli psicologi Coplan, Coleman e Rubin dell'Università di Carleton di Ottawa in Canada é la conferma definitiva di una serie di indagini che l'hanno preceduta.

La corrispondenza scoperta viene meno dopo i 4-5 anni, quando il bambino comincia a frequentare la scuola e ha di conseguenza maggiori contatti con coetanei ed adulti. A quel punto, commentano i ricercatori Rubin e Both, lo svantaggio iniziale di chi ha gli occhi chiari viene bilanciato dall'interazione con l'ambiente, rimettendo tutti sullo stesso piano.

Rosenberg e Kagan, altri due studiosi che hanno investigato il riguardo, ritengono che alla base del rapporto fra occhi celesti e inibizione ci sia un comune substrato biologico.

Numerose altre ricerche analoghe dimostrano la fondatezza di questa ipotesi.

**Studi paralleli hanno dato prova dell'esistenza negli individui con gli occhi scuri di un maggiore stato di reattività neurofisiologica e mentale; questa condizione li rende più scattanti, dinamici e vivaci rispetto alle persone con l'iride chiara, che appaiono tendenzialmente più pacate, moderate e riflessive, ma anche, per lo meno nei primi anni di vita, meno socievoli e più schive.**

La causa di queste due diverse predisposizioni sembrerebbe dipendere da una sostanza naturalmente presente nel nostro cervello che, in funzione del suo ammontare, renderebbe il sistema nervoso più o meno eccitabile. Il nome di questo elemento é neuromelanina e si trova

anche nell'iride e nella pelle (dove é chiamato melanina o eumelanina) determinando il colorito di questi tessuti.

**La neuromelanina appare in grado di facilitare gli scambi nervosi, accelerandone la trasmissione.** Il pigmento degli occhi e il suo omologo cerebrale sembrano andare di pari passo: **in altre parole, alte concentrazioni di melanina nell'iride (e quindi occhi molto scuri) corrisponderebbero ad un altrettanto elevato livello di neuromelanina (e ad una grande reattività nervosa).**

L'inverso accadrebbe se gli occhi sono chiari. Un'indagine di Miller e altri dell'Università di Louisville sembra dare peso a questa spiegazione. Questi psicologi hanno constatato come gli individui con gli occhi scuri forniscano in media prestazioni migliori in attività fisiche che richiedano una bassa soglia di reazione come la boxe o il giocare in difesa nel football; mentre chi ha gli occhi chiari pare dia il meglio di sé in sport più misurati e di precisione come il bowling o il golf. Lo stato di più alta eccitazione delle persone dagli occhi bruni é una condizione generalizzata che coinvolge non solo la mente, ma l'intero organismo.

Uno staff di medici coordinato da Friedl ha riferito su "*Autonomic Nervous System*" il risultato di un esperimento in cui era stata iniettata dell'atropina (un sedativo) a un gruppo di uomini di età tra i 20 e i 30 anni.

**E' emerso che gli individui reagivano diversamente a seconda del colore degli occhi: chi aveva gli occhi castani esibiva un rallentamento del battito del cuore per un intervallo inferiore rispetto a chi possedeva l'iride chiara.**

Inoltre, la ripresa del normale ritmo cardiaco avveniva per questi ultimi con una progressione molto più lenta.

In uno studio affine, un'equipe medica del "*Kaiser Permanente Medical Care Program*" di Oakland, ha esaminato 1.031 persone che soffrivano di ipertensione e altrettante con livelli medi di pressione. Si é così appurato che **gli individui maggiormente a rischio di ipertensione (un correlato in genere dell'eccitabilità) avevano in misura statisticamente significativa l'iride di colore bruno.**

Gli occhi scuri suggeriscono che l'individuo é anche più impressionabile di chi li ha chiari. E' quanto ha dimostrato lo psicologo Markle. Lo studioso ha esposto a delle scene in TV un rilevante numero di individui di entrambi i sessi. Le immagini riguardavano situazioni neutre, violente oppure di accoppiamento fra animali. Le reazioni erano testate con una sorta di macchina della verità. **Facendo quindi un confronto fra colore degli occhi e intensità delle risposte emotive é apparso evidente che chi aveva gli occhi scuri aveva reagito in modo più forte; e, per contro, le "iridi celesti" erano rimaste più impassibili.**

Persino il giudizio estetico é connesso al colore degli occhi.

Da indagini sulle preferenze per forme e colori si é rilevato come **chi ha gli occhi castani o neri tende a prediligere figure simmetriche, oggetti complessi e strutture che presentino un grande numero di angoli.**

Al contrario, le persone con gli occhi chiari dichiarano un maggiore gradimento per forme più ordinarie, regolari e non sono particolarmente sensibili al colore.

Quest'ultimo dato é stato provato sempre da una ricerca di Markle. Lo psicologo aveva sottoposto un gruppo di soggetti al test di Rorschach (il test in cui vengono mostrate delle macchie di china e viene chiesto cosa ci si vede).

Sette tavole del test su dieci sono in bianco e nero e 3 a colori. Dall'esame dei risultati, il ricercatore ha constatato come in generale chi aveva gli occhi chiari avesse visto nell'insieme un maggior numero di profili; tuttavia, in relazione alle tavole a colori (elaborate proprio per verificare l'effetto dell'emotività), il rapporto si invertiva: erano gli individui con gli occhi scuri a rintracciare il numero più grande di forme.

Partendo da queste osservazioni, altri studiosi hanno voluto verificare se queste diversità avessero un rilievo anche in relazione al tipo di trattamento psicologico.

**Gli studi che hanno coinvolto bambini e giovani adulti, hanno rivelato che chi ha gli occhi scuri da risultati migliori con interventi di tipo comportamentale che prevedono un maggiore coinvolgimento dell'individuo e una partecipazione più attiva.**

Per converso, gli individui con gli occhi celesti trovano più giovamento con terapie basate sul dialogo o comunque più "cerebrali".

### **Il volto è lo specchio dell' anima, ma meno negli uomini**

*Secondo la ricerca inglese, il tratto di personalità più facile da decifrare è la religiosità: ma soltanto nelle donne*

### **Ad esempio, se Barack Obama non avesse la faccia che ha, sarebbe ugualmente diventato presidente?**

Gli antichi greci ne erano convinti. Ma quando, nei secoli scorsi gli studiosi hanno pensato di poter fare della fisiognomica una scienza, le prove non hanno retto.

Ora, dopo un secolo di abbandono, gli psicologi stanno riprendendo a studiare questa che era ormai definita una pseudo-scienza, confortati da alcune significative osservazioni statistiche.

### **Per esempio, si è visto che se un politico ha un' aria competente negli incontri televisivi, ha molte più probabilità di venire eletto (vedi Berlusconi!).**

Ancora: le persone col volto dai lineamenti dolci e un po' infantili, spesso entrano nelle professioni legate alla cura degli altri, medici, paramedici.

Ricercatori dell' università dell' Ontario, in Canada, hanno notato che gli sportivi con un viso caratterizzato da zigomi distanti, tendono a essere più aggressivi e dominanti.

Per verificare se è vero che i volti possono essere letti in modo oggettivo, la rivista New Scientist ha collaborato ad un esperimento di psicologi delle università inglesi di Glasgow e dell' Hertfordshire, che ha coinvolto quasi 8.000 lettori.

Questi sono stati chiamati a indovinare, **fra volti maschili e femminili presentati on-line**, (ottenuti mixando foto di un migliaio di persone che hanno fornito anche un proprio profilo psicologico) **quali corrispondessero alle persone che si erano dichiarate spiritose, o religiose, o affidabili, o felici.**

#### **Risultato:**

- ben 73 osservatori su 100 hanno effettivamente individuato il modello femminile corrispondente alle donne dichiaratesi religiose;
- il 70 % ha riconosciuto il modello di donna contenta e
- il 54 % quello di donna affidabile. Meno identificabili, le donne spiritose.

Molto più problematico l'abbinamento tra facce maschili e caratteri, il più difficile da identificare: l'uomo contento. Solo un 22% di successo.

Come si spiega? «La donna non è più espressiva dell' uomo, piuttosto è più facile "interpretare" un volto femminile, grazie all' esperienza maturata fin da neonati nei confronti della mamma - commenta Giovanni Pietro Lombardo, docente di psicologia della personalità all'Università La Sapienza di Roma.

### **Ma molti pregiudizi influiscono sulla reale capacità di lettura del volto altrui.**

Uno studio dell'americana università di Princeton ha rilevato che vengono giudicate particolarmente affidabili e remissive le persone che si presentano con un'espressione sorpresa e bocca sorridente, **anche se magari sono vipere.**

Inaffidabili, quelle con bocca all' in giù e sopracciglia inarcate, considerate dominanti, **anche se mansuete.**

Anche l'aspetto estetico può traviare. Per esempio, **un volto "brutto" può essere considerato, a torto, minaccioso.**

Però è vero che la faccia può preannunciare un destino. Colpa (o merito) delle aspettative altrui. Un bambino con tratti precocemente maschili verrà probabilmente trattato da amici e parenti come un maschio dominante e probabilmente lo diventerà davvero.

Mentre bimbi e adulti con facce infantili possono stimolare negli altri, l'attività di un preciso centro emotivo del cervello, l'amigdala, che induce alla protezione.

**<Le espressioni, dominanti o remissive, acquisite da giovani tendono a perpetuarsi da adulti perché favoriscono lo sviluppo di certi muscoli facciali a sfavore di altri>.**

*Roberta Salvadori*

## I MUSCOLI FACCIALI PER L'IRA

### Stress

Lo stress, il nemico numero uno della salute, dell'efficienza lavorativa e dell'armonia familiare, va gestito con competenza e capacità.

Poiché non esistono terapie farmacologiche efficaci per curarlo, imparare le strategie antistress mentali e comportamentali é di vitale importanza per chi sente di essere in questa situazione.

### **Sapevate, per esempio, che lo stress é contagioso?**

Che i vostri familiari e i vostri collaboratori piú stressati possono stressarvi e voi potete stressare loro?

Che lo stress familiare puó essere portato al lavoro e che lo stress lavorativo puó esser portato a casa?

Imparare a conoscere il "nemico"

E' difficile parlare di stress senza cadere nell'ovvio e non solo perché essendo tutti "stressati" sembra talora di parlare del fatto stesso di essere uomini, ma perché questa definizione sembra oggi includere innumerevoli connotazioni.

La difficoltà risiede nel fatto che il concetto stesso di stress ha assunto significati e contorni sempre piú indeterminati, finendo per indicare una serie di situazioni fisiopatologiche talmente ampia da perdere, talora, la possibilità di indicarne realmente alcuna.

Oltre a ciò, bisogna sottolineare come questo termine abbia finito per indicare, per lo piú, situazioni cliniche legate a problematiche psico-affettive, dimenticandone sovente le strette connotazioni somatiche che sono, invece, all'origine stessa delle enunciazioni sullo stress di Canon (1910-1920) e di Selye (1936).

Qualche chiarimento, anche operativo, ci puó venire dal recupero dell'uso originario della parola stress.

"Stress" deriva dalla terminologia ingegneristica anglosassone e si definisce come "la forza che, applicata ad una struttura data, induce, in funzione della sua intensità, tensione reversibile oppure deformazione irreversibile (plastica) oppure rottura di quella struttura".

Analogicamente, se riferiamo questa situazione alla struttura psico-fisica dell'uomo, possiamo individuare una fase di resistenza reversibile (o di all'erta), una fase plastica e una fase di rottura.

Ciò premesso, é indubbio che parlare di stress vuol dire evocare situazioni di conflitto e di tensioni emozionali determinate dalle problematiche relazionali che la vita moderna con sempre maggior frequenza ci impone. E' abbastanza normale sentir parlare dello stress indotto dal capufficio, dai figli, dalla moglie o dall'amante e via dicendo.

In realtà le cose non sono cosí semplici. Infatti, come abbiamo visto, la nozione di stress ha in sé una certa ambiguitá.

Piú correttamente bisognerebbe parlare di

- stress positivo (eu-stress) e di
- stress negativo (di-stress).

Queste nozioni derivano dalla constatazione, illustrata dal diagramma seguente, per cui una stimolazione modesta di una struttura biologica costituisce un fattore in qualche modo utile alla fisiologia dell'organismo, mentre un eccesso di stimolazione e stress introduce le basi per situazioni scompenso e di malattia.

Questi concetti sono molto importanti perché consentono di capire che da un certo punto di vista lo stress non é evitabile perché legato a stili di vita che la società ci impone, da un altro punto di vista un po' di stress é persino auspicabile perché ci mantiene piú vivi, attivi, efficienti. Chi non ha sperimentato la difficoltà e la fatica di certe riprese di lavoro dopo le ferie a torto attribuite a vacanze non riposanti. Il problema é esattamente l'opposto: un calo eccessivo di tono si avverte, nel momento della ripresa del lavoro con un aumento della nostra razione quotidiana di stress semplicemente perché non siamo allenati.

**Il problema vero, dunque, non é evitare lo stress ma mantenersi -per cosí dire- sulla cresta dell'onda senza lasciarsi sopraffare da eccessi di tensione che ci sfinirebbero. Per questo lo stress non va eliminato ma gestito.**

A questo proposito non sarà fuor di luogo ricordare come la consapevolezza di poter contare su strumenti utili al suo controllo sia di per sé un ottimo metodo per ridurre l'incidenza stessa dello stress.

Un secondo aspetto di non secondaria importanza relativamente allo stress è costituito dalla molteplicità dei suoi aspetti.

Spesso infatti si dimentica che gli stress emozionali non sono l'unica forma di stress cui il nostro organismo va incontro.

Un tipo di stress è lo stress metabolico costituito dall'affaticamento dell'organismo nel lavoro di metabolizzazione e produzione di energia con produzione di pericolose sostanze costituite dai radicali liberi.

Oltre a questo ricordiamo appena lo stress meteoropatico costituito dalla brusca sollecitazione dell'organismo da parte delle situazioni climatiche estreme come ormai sempre più di frequente succede in questa bella Italia non più regione dal clima temperato.

L'impatto sull'organismo di tutti questi fattori di stress è in grado di determinare degli squilibri generali o locali che a loro volta sono in grado di indurre disturbi funzionali o malattie a carico dei più svariati organi e apparati.

Ma qual è il collegamento che consente allo stress di indurre tutta una serie di patologie nell'organismo?

Per capirlo bisogna ricordare come l'organismo sia collegato nelle varie sue parti da una complessa rete di interconnessione costituita dal Sistema Psico-Neuro-Immuno-Endocrino (PNEI).

Una più attenta valutazione di questa grande rete di correlazione dell'organismo è alla radice anche di una spiegazione maggiormente convincente di numerosi effetti di terapie, ascritti a diverse medicine naturali, che si basano essenzialmente sulla capacità di riequilibrare situazioni di squilibrio globali quali quelle introdotte dallo stress nell'organismo.

**Attualmente si ritiene che l'azione dello stress sul sistema PNEI sia alla base di numerosi disturbi acuti e cronici, alcuni dei quali, associati a livelli elevati di cortisolo nel sangue.**

Nei primi anni '30 uno sconosciuto medico canadese che iniziava a lavorare in una industria farmaceutica del suo paese "scoprì" e "definì" per la prima volta il fenomeno dello stress. Hans Selye operava da pochi mesi in una modesta industria farmaceutica quando gli venne assegnato il compito di testare la tossicità e gli effetti collaterali di un farmaco sugli animali da laboratorio, cosa del tutto normale in qualsiasi industria farmaceutica piccola o grande che sia. Doveva somministrare sotto forma di iniezioni sotto pelle un prodotto chimico a delle cavie di laboratorio per verificare gli effetti del prodotto stesso.

Selye, forse per inesperienza, fece un qualcosa in più che di solito non si fa mai in questi casi, e cioè somministrare un placebo, ovvero una soluzione fisiologica quindi un qualcosa privo di qualsiasi effetto, ad un altro gruppo di cavie.

Con il passare dei giorni il gruppo di cavie su cui veniva provato il farmaco iniziava a presentare tutta una serie di alterazioni comportamentali, e fin qui tutto nella norma, ma **la grande sorpresa di Selye fu che anche il gruppo che riceveva la sostanza innocua iniziava a presentare varie alterazioni. Come era possibile?**

Dopo innumerevoli verifiche ed esperimenti Selye comprese che le alterazioni del gruppo che riceveva la soluzione fisiologica era dovuta esclusivamente all'operazione stessa di prelevare le cavie dalla gabbietta, tenerle strette nella mano, pungerle con l'ago, reinserirle nella gabbia ecc. ... cioè in pratica erano quelle procedure manuali che causavano una risposta da parte degli animali che si traduceva in comportamenti alterati!

Quindi erano tutta quella serie di azioni che causavano nell'animale uno stato di sovraccarico cioè uno stato di stress.

Questa è la traduzione più giusta della parola Stress: stress uguale sovraccarico inteso come un qualcosa di esterno o interno che altera lo stato di equilibrio di un organismo vivente. I suoi esperimenti proseguirono su altri gruppi di cavie con altri metodi, esposizione a

temperature molto fredde, temperature molto calde, piccole ferite, piccoli traumi ecc... Tutto questo lo portó a definire un concetto fondamentale ancora oggi poco divulgato, e cioè che il nostro organismo reagisce allo stesso identico modo, qualsiasi sia il tipo di stress. Questo vuol dire che se per esempio si litiga con il vicino di casa, si vive in un luogo inquinato, si subisce un trauma fisico (incidente) o un trauma psichico (perdita di una persona cara), ecc... l'organismo metterà in moto sempre lo stesso meccanismo di difesa, e quindi per la concomitanza di piú episodi stressanti o per l'intensità e la durata di questi episodi, il sistema può indebolirsi e "perdere colpi", cosí iniziano i sintomi, i disturbi, le malattie. A livello anatomico questo fondamentale sistema di difesa coinvolge tutta una serie di strutture molto importanti: l'Ipofisi - l'Ipotalamo - le Ghiandole Surrenaliche - gli Ormoni Steroidei, Cortisone in primis - gli Organi Immunocompetenti: Timo - Milza - Linfonodi e per finire i Linfociti, cellule bianche del sangue tutto ciò é alla base della moderna P.N.E.I. cioè la Psico - Neuro - Endocrino - Immunologia, la branca della Medicina che solo da pochi anni ci fornisce degli studi per esserci di aiuto nel capire i vari meccanismi patogenetici delle varie malattie da stress, e patologie psicosomatiche.

Che poi qualcuno soffra di cefalea da stress o eccessivo nervosismo o dermatite o colite da stress é meno importante ed é dovuto al fatto che ognuno di noi può avere un organo o una struttura piú "debole", piú "aggrebile" e quindi piú esposta a divenire organo bersaglio su cui si concentrano i disturbi. Questo può dipendere da un fattore genetico o per infezioni batteriche o virali passate o per traumi fisici subiti nel corso della vita, certo é che se non si risale alla radice dei sintomi e si cerca di capire il significato e l'evoluzione della malattia stressante, si corre il rischio di curare solo i sintomi senza risolvere i veri problemi che sono alla base di molte malattie.

**Lo stress ci fa arrabbiare e scoppiare, per cui è necessario correre ai rimedi: un rimedio proviene proprio dalla fisiognomica applicata alla muscolatura...**

I risultati delle analisi sulla funzionalità del sistema immunitario in gruppi di stressati, trattati l'uno con farmaci e l'altro senza ma col sorriso e azioni simili provenienti dalla fisiognomica, sono stupefacenti:

**il gruppo che ha ricevuto un sostegno psicologico facendo uso di fisiognomica, a differenza dell'altro, mostrava, a distanza di sei mesi dalla psicoterapia, un aumento dell'attività del sistema immunitario.**

In particolare delle natural killer, che sono, assieme ai cosiddetti linfociti T citotossici, le cellule capaci di riconoscere, aggredire e distruggere i tumori.

Ecco, quindi, una possibile spiegazione del meccanismo con cui agisce la psicoterapia e il sostegno psicosociale in generale: un aumento della attività di sorveglianza immunitaria contro i tumori conseguente a una riduzione del grado di stress e ansia che largamente accompagna la malattia.

**L'interesse su come gli stati interiori influenzino la condizione della nostra salute é di vecchia data.**

Giá il medico greco Galeno (130-200 d. C.) aveva evidenziato come certe tipologie umane avessero la predisposizione a sviluppare determinati disturbi.

Galeno aveva descritto come il tipo "melancolico" avesse la tendenza a sviluppare dei tumori piú di ogni altra tipologia.

La medicina, dalle sue origini, aveva osservato lo stretto rapporto esistente fra il corpo e la psiche, da qui il detto romano: **mens sana in corpore sano.**

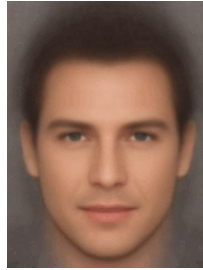
Negli ultimi anni, con il concetto di disturbo psicosomatico - cioè della psiche che influisce sul soma, il corpo - la scienza sta tentando di identificare e meglio comprendere queste importanti connessioni. In modo particolare si sono concentrati gli studi sull'effetto dello stress.

Questa parola inglese, tradotta letteralmente, significa "sollecitazione" - "frizione", indicando perfettamente cosa può arrivare a provocare.



# APPENDICE

## FISIOGNOMICA E VOLTO



"Pensate che tra l'interno e l'esterno di una persona ha luogo una precisa concordanza"



I filosofi greci erano incuriositi dalle varietà dei volti umani e dei relativi caratteri.

Il viso venne visto come specchio dell'anima. E spesso apparentavano i caratteri umani alle specie animali: c'erano l'uomo leonino, quello volpino, quello rapace.

Chi ha il naso di coniglio vorrà dire che è codardo; chi ce l'ha d'aquila sarà d'animo grande; chi camuso è lussurioso come i cervi; chi ha il labbro superiore che sporge su quello inferiore è stupido come gli asini; chi ha le gengive sporgenti è litigioso come i cani...e così via.

Troviamo queste similitudini elencate nel testo straordinario intitolato *Fisiognomica*, opera dagli antichi attribuita ad Aristotele in persona, dai moderni invece ritenuta di mano di qualche suo allievo. Fronti alte e basse, complessioni grossolane o esili, occhi piccoli o sgranati, labbra sottili o tumide, corpi gentili e ben proporzionati oppure tozzi e sgraziati: tutto partecipa di un vero e proprio sistema in cui, alla maniera greca, ciò che è bello è anche buono e ciò che è brutto è anche cattivo. E non si tratta di pregiudizi o di sciocchi paragoni.

**Alcuni ricercatori (a partire da Adamanzio per arrivare al grande Giordano Bruno), hanno notato singolari rassomiglianze fra alcuni volti umani e quelli degli animali.**

Mentre altri (come i medici cinesi dell'antichità) hanno cercato di leggere nel volto il grado di salute dell'individuo, vedendo nel viso uno specchio energetico dei vari organi del corpo umano e delle sue funzioni. Similmente, in tempi più recenti (ma rifacendosi comunque a studi medioevali), in Europa sono state individuate alcune tipologie che individuano caratteristiche psicosomatiche (celebre in tal senso il trattato del medico francese Léon Vannier).



Questi primi antropologi della nostra civiltà avevano un criterio: "a un determinato corpo è connesso un determinato comportamento".

La fisiognomica richiede pazienza e precisione; non la si può penetrare con un atteggiamento sbrigativo e frettoloso, leggendo un semplice manualetto — richiede anni di studio, di osservazione, e una capacità di analisi il più possibile globale.

L'interesse per questa disciplina, o *ars*, che si propone di utilizzare i caratteri propri del singolo corpo umano come signature di qualità psichiche e morali corrispondenti, era presente già in epoca antica e rifiorisce in modo significativo nel mondo latino medievale a partire dal sec. XIII. Nelle classificazioni filosofiche precedenti (come quella di Ugo da San Vittore, sec. XII) non vi è alcun accenno al nuovo sapere, sebbene proprio a questa altezza cronologica se ne siano

gettale le basi, come risulta dalle elaborazioni della teoria dei temperamenti messe a punto dalla profetessa Ildegarda di Bingen e dallo chartriano Guglielmo di Conches.

A Costantino Africano si deve il 'presupposto filosofico' su cui si fonda la tradizione fisiognomica latina, che si presenta allo studioso come un insieme articolato e complesso di dottrine di varia origine e provenienza: *"come il corpo segue l'anima nello svolgimento delle sue operazioni, così le facoltà dell'anima seguono le differenti complessioni corporee"*.



In questa direzione si sono mossi gli autori del XIII secolo, che, sulla scorta della Physiognomonia, anonimo compendio dell'antico sapere fisiognomico latino già diffuso nei codici del XII secolo, e con il fondamentale contributo delle classificazioni delle scienze offerte dagli arabi Razi e Avicenna e della medicina galenica rielaborata dalla scuola salernitana, hanno messo a punto i nuovi sviluppi della disciplina.

Nel corso del Duecento, infatti, si comincia a discutere in modo più sistematico sullo stuto epistemologico, l'oggetto, i principi, i metodi e i fini della fisiognomica. E' proprio in questo periodo, infatti, che si costituisce un canone di testi che saranno la base dell'insegnamento e della ricerca; tra questi, si ricordano la sezione fisiognomica del Liber ad Almansorem di Razi, che è letta sotto il titolo di Physionomia; il De physiognomonia Libellus sopra citato; il Secretum secretorum pseudoaristotelico. I primi autori a dedicarsi a questa disciplina sono Michele Scoto, che scrisse un Liber Phisionomie, Alberto Magno, Ruggero Bacone e, alla fine del secolo, Pietro d'Abano e Giovanni di Jandun. Il loro principale interesse fu quello di attribuire alla fisiognomica lo statuto epistemologico di scienza, liberandola dai rapporti sospetti che la legavano alle altre artes divinatorie, compromesse con il pericoloso ambito della magia, in primis l'astrologia, che poneva la questione del rapporto tra la causalità naturale terrestre e quella celeste. Per evitare tali dannose implicazioni, i medievali accostarono sempre più tale disciplina alla medicina e particolarmente allo studio anatomico delle parti del corpo umano, condannando esplicitamente in taluni casi anche il ricorso ad un metodo consolidato in età classica, ovvero l'analogia tra i 'tipi' umani e le specie animali, che rimaneva confinato ai bestiarî moralizzati, pur così diffusi nel medioevo.

Si procedette così alla progressiva assimilazione di materiali di provenienza eterogenea all'interno di un contesto disciplinare che si andò istituzionalizzando proprio in quegli anni, il cui insegnamento finì per coincidere, all'interno dell'università, con la lettura di un testo posto sotto l'autorità di Aristotele, la Physionomia, pseudoepigrafa, ma composta in ambiente peripatetico. Un interessante esempio dell'approccio scolastico alla fisiognomica è rappresentato dalle lectiones del testo pseudoaristotelico (che circolava insieme alle autentiche opere di filosofia naturale dello Stagirita) prodotte da Guglielmo di Spagna, recentemente identificato con Guglielmo di Aragona.

Già nel Trecento, infatti, la fisiognomica era riconosciuta legittimamente come una sezione della filosofia, quindi insegnata alla facoltà di arti, e il testo di Aristotele, giudicato parte integrante del corpus delle opere dello Stagirita, entrò a far parte di detto curriculum.

In stretta correlazione con l'ambito teorico ed epistemologico della filosofia naturale e con la medicina da un lato, e fortemente implicata con la filosofia pratica e con la politica dall'altro, in virtù della sua funzione di 'guida' alla conoscenza e controllo delle passioni umane, la fisiognomica si rivelò doppiamente interessante per i medievali, che ritennero degne di attenzione le raccolte e i compendi anche fuori dall'ambito universitario, presso le corti e la curia papale, che furono utilizzate dai governanti per selezionare persone degne di fiducia per i ruoli più importanti.

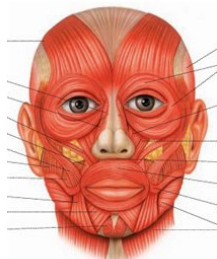
Da scienza del corpo, che utilizza i sensi, la potenza intuitiva, rivolta all'osservazione diretta dei corpi vivi, la fisiognomica diventa così scienza del libro, fondata sulla lettura e sul commento

della Physionomia, con il contributo delle auctoritates. Si perde così progressivamente l'adesione alla concretezza dell'esperienza, in favore di una sempre più disciplinata scienza che trova la sua raion d'essere nella sua utilitas per i governanti e la sua collocazione ideale all'interno di uno spazio teorico sempre più ristretto, fra medicina, psicologia e biologia, all'interno dell'ordine aristotelico delle scienze.

## Il Volto

Il nostro volto è la parte del corpo forse più imbarazzante, perché **possiamo vederlo solo riflesso in uno specchio**, mai direttamente.

È qualcosa che, in genere, vedono gli altri, non noi. E questo ci causa un certo comprensibile disagio...



**Il nostro volto contiene un centinaio di muscoli che quotidianamente utilizziamo, contraendoli e rilasciandoli in continuazione.**

**A ogni stimolo forte che ci colpisce in maniera sensibile, i muscoli si contraggono; se lo stimolo è tenue e piacevole, i muscoli si distendono.**

Ognuno di noi ha un suo modo particolare di reagire davanti alle sollecitazioni della Vita, alle gioie, ai dolori, alle delusioni, alle sconfitte, alle vittorie e alle nostre stesse pulsioni interne.

**Il nostro viso diventa in tal modo, con il trascorrere degli anni, il risultato di una accumulazione del nostro vissuto quotidiano.**

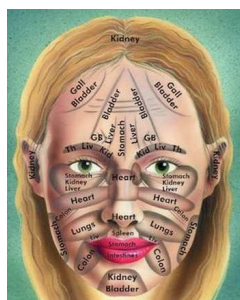
**Si dice che da bambini il nostro volto è opera di Madre Natura, mentre con l'avanzare degli anni — soprattutto dopo i quaranta — il volto diventa una nostra personale, sia pur involontaria, creazione.**

**La bocca, gli occhi, il naso, le orecchie e ogni nostra ruga ci smascherano, mettono a nudo ciò che realmente siamo.**

**Ogni parte del volto ci svela qualcosa, ma bisogna saper osservare con attenzione.**

**Ovviamente, si deve considerare il tutto in linea generale, tranne eccezioni!**

## I CAPELLI



Indicano la nostra capacità di resistenza alla fatica e alle emozioni.

**Se abbiamo capelli grossi, consistenti, probabilmente siamo persone dotate di forza di volontà e abbastanza forti emotivamente.** Al contrario, avere capelli piuttosto fragili denota una forte sensibilità, ed anche poca resistenza allo stress.

### LA FRONTE in genere

Indica quanto siamo intelligenti e aperti alla Vita.

Una fronte con attaccatura alta e piuttosto tonda appartiene ad una persona molto socievole, che ci tiene all'amicizia.

**In genere chi tende a sognare ad occhi aperti ha una fronte bombata.**

Avere una fronte piatta è tipica di chi è molto pratico e materialista. Una fronte sfuggente denota grandi ambizioni e una certa impulsività. Avete una fronte larga alla base ma stretta in alto? Può significare che siete persone geniali e molto capaci.

## **Le SOPRACCIGLIA**

Stanno ad indicare le caratteristiche del temperamento.

**Se abbiamo sopracciglia che formano un piccolo ponte in mezzo alla fronte allora probabilmente siamo persone possessive nei confronti di chi amiamo e manifestiamo spesso la nostra gelosia.**

Le sopracciglia arcuate svelano un temperamento passionale, che si entusiasma subito per quello che fa. Se le sopracciglia sono distanziate tra loro e dritte vuol dire che siamo persone molto sensibili e attente agli altri.

## **Gli OCCHI**

Da sempre considerati “lo specchio dell’anima”, poiché esprimono le emozioni che proviamo. Difficilmente gli occhi possono mentire.

**Chi ha gli occhi grandi è di sicuro più estroverso di chi li ha piccoli.**

Chi ha uno sguardo sfuggente che non si fissa mai in un punto denota una personalità poco incline ad assumersi impegni e responsabilità.

Chi ha uno sguardo penetrante e fermo quasi sicuramente è una persona sicura e determinata.

E chi ha gli occhi rivolti all’insù, come quelli di un gatto? Tipici di una persona molto decisa ma nello stesso tempo opportunistica.

Occhi diversi uno dall’altro sono tipici di chi riesce a trovare soluzioni originali e vedere la realtà da diversi punti di vista.

**Avere occhi vicini significa possedere un carattere insicuro e dipendente dagli altri, dal giudizio della famiglia, che in genere si appoggia a chi è più forte per lasciarsi proteggere.**

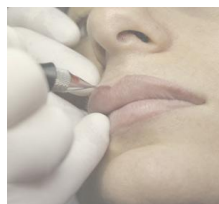
**Occhi distanti denotano una persona equilibrata e aperta, piuttosto tollerante con tutti.**

Occhi molto lontani? Forse siamo un po’ ribelli, e ci teniamo troppo alla nostra libertà e indipendenza.

Anche il colore degli occhi può avere un preciso significato.

- Occhi di colore verde: indicano una persona creativa e fantasiosa;
- occhi azzurri: appartengono di solito a persone superficiali che non amano le relazioni troppo impegnative;
- occhi grigi: forse tipici di una persona troppo razionale;
- occhi neri: è raro trovarli, ma in genere denotano una grande passionalità, per cui se abbiamo una relazione con una persona con occhi di questo colore prepariamoci ad una grande passione;
- occhi blu: esprimono una dolcezza molto rara;
- occhi marroni: in base alle sfumature, possono appartenere a persone fredde o generose nei sentimenti.

## **La Bocca**



Si tratta di una parte del volto particolarmente importante, poiché attraverso di essa noi comunichiamo con gli altri per mezzo del linguaggio verbale: esprimiamo i nostri pensieri e talvolta addirittura, raramente, esterniamo le nostre emozioni.

E tuttavia, se attraverso le parole possiamo mentire, la bocca in sé rivela la nostra vera natura. I muscoli della bocca sono quelli maggiormente in attività nel nostro volto, e mentre parliamo la bocca prende la forma delle parole che pronunciamo.

Se ci alleniamo a osservare i volti (il nostro e quello degli altri), possiamo ricevere una quantità impressionante di indizi e fare scoperte molto interessanti.

L'uomo è un fascio di complessità, un insieme di forze che si scontrano e si armonizzano, in tensione o rilassamento, è una polarità irrisolta e irrisolvibile che va colta nella sua complessità, pena lo scadimento nel riduzionismo.

**Nell'uomo vive**, ed è questo il principio cardine cui un'autentica fisiognomica si ispira, **una tensione tra esterno e interno, e l'osservazione dell'uomo può dire molto di più sul suo carattere e sulla sua individualità di quanto egli stesso intende far trasparire dai suoi atti, dalle sue parole o dalle sue produzioni in genere.**

Quante promesse, quanti giuramenti, quanti inganni, quante preghiere sono state dette sfiorando appena le labbra, quanta storia dietro ad esse.

E le parole possono essere anche dolci e mielate, ma è la bocca quella che conta: è il vero specchio di ciò che si dice, e "a buon intenditor...".

## LA FORMA



Grande

Temperamento generoso, ardente, vitale e sensuale.



Piccola

Indica debolezza, passività e tendenza all'egocentrismo.



Aperta

Rivela una natura semplice, ingenua ed influenzabile.



Socchiusa

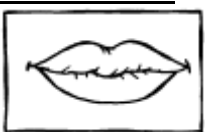
Indizio di apertura verso gli altri e di vivi interessi.



Ridente

Disponibilità al calore umano e all'amicizia.

## LE LABBRA



Carnose

Indicano una natura aperta, leale, versatile e tendente ai piaceri materiali.



Poco carnose

Tendenza al raziocinio, all'autocontrollo e talvolta al cerebralismo.



Sottili e bocca larga

Grande desiderio di affermazione per il raggiungimento delle proprie mete.



Sottili e bocca socchiusa

Ambiguità e inaffidabilità non disgiunte dalla capacità di mascherare la propria natura.



Tirate in dentro

Rivela una personalità dal temperamento introverso, insicuro e piuttosto pauroso.



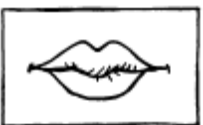
Labbro superiore sporgente

Indizio di tolleranza e comprensione verso gli altri, di ricchezza interiore e di coerenza.



Labbro inferiore sporgente

Manifesta un soggetto spesso intollerante, tendente alla furbizia e alla poca lealtà.



Labbro superiore ben marcato, a cuore

Ad un buon equilibrio psicofisico, fa riscontro una Vita sentimentale vivace, talvolta anche troppo.



Labbro inferiore in dentro

Significa incertezza, insicurezza delle proprie capacità, difficoltà ad inserirsi e a comunicare.



Labbro inferiore corto e poco sviluppato

Indica fragilità interiore, debolezza ed indecisione.

## GLI ANGOLI



In su

Denotano simpatia, ottimismo, coraggio e tendenza alle imprudenze.



In giù

Natura pessimista, incerta, eternamente scontenta e priva di slanci autentici.



Molto in su

È indizio di superficialità, volubilità, tendenza all'esibizione e amore per gli eccessi.



Molto in giù

Rivelano un soggetto amareggiato a tal punto, da non riuscire ad apprezzare più nulla.



Un solo angolo a salire

Indica una natura decisamente eccentrica e mutevole, vitale ma anche altalenante nei suoi interessi.



Un solo angolo a scendere

È indice della capacità di avere facilmente la meglio sugli altri, e della tendenza a sottolinearne il ridicolo.