

Capitolo 4

Ridefinire il concetto di salute

«La grande maggioranza di noi deve condurre una vita di costante, sistematica dualità. La vostra salute non può che risentire del fatto che, giorno dopo giorno, dite l'opposto di ciò che sentite, strisciate dinanzi a ciò che vi fa ribrezzo e gioite per ciò che vi procurerà una disgrazia dopo l'altra. Il nostro sistema nervoso non è una finzione, fa parte del corpo fisico, e la nostra anima esiste allo stesso tempo nello spazio e dentro di noi, come i denti nella bocca. Non la si può violare all'infinito senza alla fine pagare un caro prezzo per questo».

BORIS PASTERNAK, *DOTTOR ZIVAGO*

Dopo aver studiato gli effetti placebo e nocebo, sentivo di poter affermare con sicurezza che il corpo era concepito per guarirsi da solo e che le convinzioni positive e le cure premurose (più le reazioni di rilassamento da esse indotte) lo predisponavano a tale autoguarigione. Ma le convinzioni positive e le cure premurose erano davvero sufficienti a curare il corpo in una buona percentuale dei casi? Sotto sotto, avvertivo che le cose non erano così semplici.

Che dire della paziente convinta di tornare in salute e curata da un medico fantastico, ma che vive con un uomo che la raggira e abusa di lei? O di un malato che per dodici ore al giorno fa un lavoro degradante che lo costringe a svendere la sua dignità pur di portare a casa uno stipendio? O ancora, di chi fuma, beve, mangia pasta, salame piccante e pizza, ma ha una vita così piena di amore, brio e attività che non vorrebbe mai morire? Sospettavo fortemente che la buona salute fosse una faccenda più complessa di quanto in genere pensiamo.

Prendiamo i maniaci della salute, per esempio. Quando tutto ciò che facciamo dal punto di vista della salute è “giusto” – mangiare verdure biologiche; evitare la carne, i latticini, il glutine e i cibi adulterati; fare quotidianamente esercizio fisico; dormire bene; evitare le dipendenze; farsi visitare da medici funzionali al fine di ottimizzare la biochimica del corpo ecc. – non ci dovremmo forse aspettare di vivere meglio e più a lungo, morendo in vecchiaia mentre dormiamo tranquillamente? Allora perché molti maniaci della salute stanno peggio di chi si abbuffa di barbecue, tracanna birra, dorme cinque ore a notte e vegeta sul divano davanti alla tv?

Se certi maniaci della salute hanno le stesse probabilità di ammalarsi dei teledipendenti, devo concludere che c'era qualcosa di sbagliato nel nostro concetto di stile di vita sano. È chiaro che questi comportamenti salutari costituiscono una parte importante di una vita sana. Io mi considero una di quei maniaci della salute. Bevo il mio succo vegetale, prendo le mie vitamine, faccio quotidianamente yoga ed escursionismo, dormo bene, mi faccio visitare da un medico funzionale e cerco di evitare le tossine che potrebbero nuocermi.

Ciononostante, sono giunta a ritenere che la dimensione puramente fisica e biochimica della malattia – quella che si può diagnosticare nei test di laboratorio, osservare negli studi radiologici, spiegare con le piastre di Petri al microscopio, e che trae beneficio dalla dieta, l'esercizio fisico, l'eliminazione delle tossine e la medicina funzionale – sia solo una parte dell'equazione. È una parte importante, certo, ma non è tutto. La mia esperienza con i pazienti (oltre che la mia personale, ma di questo parlerò nel Capitolo 9) mi ha portato a credere che lo stato di salute o di malattia, oltre che la guarigione, dipendano, più che dalle attività “sane”, da tutte le componenti della nostra vita.

Training sul luogo di lavoro

Questa intuizione riguardo ciò che predispone il corpo alla malattia o alla buona salute mi è diventata più chiara praticando medicina integrativa nella Contea di Marin. Dopo aver lasciato la mia pratica di medicina convenzionale, mi ero unita a un bel gruppo di medici e paramedici desiderosi di aiutare i pazienti a migliorare la propria salute. Mi sentivo grata di poter passare un'ora intera con i nuovi pazienti, a differenza che nella mia vecchia pratica: questo mi dava l'opportunità di indagare a fondo ciò che li predisponeva alla malattia e ciò che invece li rendeva sani.

All'inizio della nuova pratica, ero piena di ammirazione per questi nuovi pazienti. Essi erano le persone più attente alla salute che avessi mai avuto l'onore di servire. Molti di coloro che venivano al centro bevevano tutti i giorni il loro succo vegetale, si attenevano a una dieta vegana, erano seguiti personalmente da un istruttore di ginnastica, dormivano otto ore a notte, prendevano tutte le mattine diversi integratori alimentari e vitaminici, spendevano una fortuna in guaritori CAM e seguivano i consigli dei medici con scrupolo religioso. Per alcuni, questo regime faceva meraviglie: essi godevano di ottima salute, la loro pelle scintillava, avevano corpi magnifici e la forza vitale emanava da tutti i loro pori.

Ma altri erano decisamente messi male. La cosa mi lasciava incredula: in base a tutto ciò che avevo imparato studiando medicina, questa gente avrebbe dovuto godere di ottima salute. Perché così tanti pazienti "sani" stavano male?

Nel tentativo di venire incontro a questi pazienti, condussi numerosi test, compresi alcuni specialistici che i medici convenzionali di solito non prescrivono. Di tanto in tanto, scoprivo qualcosa il cui trattamento provocava sorprendentemente la completa remissione dei sintomi. Questi pazienti finirono con il ritenermi una sorta di supereroina. Una semplice sostituzione ormonale, ad esempio, trasformava la loro vita.

Ma con questo sottoinsieme di pazienti – quelli che vivevano in modo sano, pur presentando una carrellata di sintomi – era molto frequente che non trovassi spiegazioni biochimiche e dovevo limitarmi a un'alzata di spalle. Non riuscivo a spiegarmi perché questi pazienti non si sentissero bene. Come medico mi sentivo un fallimento, ma in cuor mio sapevo di non avere colpe. Non avevo trascurato nessuno dei test più importanti. Non avevo omesso di rinviare quelle persone dallo specialista corretto. La risposta stava altrove. Mancava ancora un pezzo importante nel puzzle della guarigione, ma non riuscivo a capire quale fosse.

Ormai ero molto curiosa e desiderosa di scoprire perché questi pazienti “sani” erano così malati. Anziché focalizzarmi esclusivamente sui comportamenti connessi alla salute, l'anamnesi e altre domande tradizionali, cominciai a chiedere ai pazienti di raccontarmi la loro vita. Poiché avevamo il lusso di un'ora da trascorrere insieme, potevo ascoltarli. E ciò che mi dicevano cambiò tutte le mie idee sulla salute.

Fu allora che decisi di cambiare il mio approccio verso i pazienti. Anziché limitare le mie domande all'anamnesi, ai precedenti in famiglia e agli eventuali usi trascorsi di medicine – così come mi era stato insegnato durante gli studi di medicina – aggiunsi ai miei moduli una lista di domande sulla vita del paziente. Quello che imparai da queste domande mi colmò di meraviglia.

Un approccio radicalmente nuovo al paziente

Cominciai a scavare nelle vite dei pazienti, facendo domande che la maggior parte dei medici non si sognerebbe mai di fare. «C'è qualcosa che le impedisce di essere totalmente e profondamente *se stesso*? Se sì, cosa? Cosa ama, cosa celebra di se stesso? Cosa manca alla sua vita? Cosa invece le piace? Ha una relazione? Se sì, è felice? Se no, desidererebbe esserlo? Lei è soddisfatto del suo lavoro? Sente di stare realizzando lo scopo della sua vita? Si sente sessualmente appagato, con un partner

o da solo? Si esprime attraverso qualche forma di creatività? Se sì, come? Se no, si sente bloccato dal punto di vista creativo, come se ci fosse qualcosa dentro di lei che anelasse venire fuori? Pensa di essere in salute dal punto di vista economico, o i soldi sono una fonte di stress? Se la fatina delle favole potesse cambiare una cosa della sua vita, quale vorrebbe che fosse? Quali regole vorrebbe infrangere?»

Spesso le risposte dei pazienti mi facevano capire perché si ammalavano, più di qualsiasi test di laboratorio, cartella clinica o esame ai raggi X. Non era infrequente che la diagnosi diventasse di una chiarezza prima irraggiungibile, perché non stavo ponendo le giuste domande.

Capii che questi pazienti stavano male non a causa dei geni, delle abitudini insalubri o della sfortuna, ma perché erano disperatamente soli, in una relazione infelice, stressati dal lavoro, terrorizzati dalla propria situazione economica o profondamente depressi. La maggior parte dei pazienti, alla domanda sul modulo «Cosa manca alla sua vita?», rispondeva con un lungo elenco. E se facevo personalmente la domanda, la maggioranza di loro scoppiava a piangere. Stava succedendo qualcosa che non aveva nulla a che fare con le verdure, l'esercizio fisico o le vitamine.

D'altra parte, avevo pazienti che mangiavano male, facevano poco esercizio fisico e si dimenticavano di prendere gli integratori, ma apparentemente godevano di ottima salute. Leggendo i loro moduli, risultava che la loro vita era piena di amore, divertimento, ricchezza finanziaria, creatività artistica, piacere sessuale e spiritualità, e che facevano un lavoro appagante. C'erano anche altri tratti che li distinguevano dai fanatici salutisti malati, ma di base quelle persone erano felici. E anche se non si prendevano troppa cura del proprio corpo, quest'ultimo rispondeva con la buona salute.

Allora cominciai a restringere le domande a due principali: «*Secondo lei, cosa c'è all'origine della sua malattia?*» e «*Di cosa ha bisogno il suo corpo per guarire?*».

Quando iniziai a fare queste domande, mi aspettavo che la gente mi dicesse che all'origine della malattia c'erano uno squilibrio ormonale o una dieta errata. Pensai che i pazienti avrebbero condiviso con me le loro idee sulle possibili cure. Cose tipo: «Penso che sarebbe meglio la terapia craniosacrale della fisioterapia» o «Aspetterò quel farmaco per il colesterolo e intanto cercherò di cambiare le mie abitudini alimentari».

A volte, i pazienti rispondevano con cambiamenti convenzionali che avvertivano come necessari. Per esempio «Ho davvero bisogno di un antidepressivo», «La soluzione dovrebbe essere negli antibiotici», «Devo perdere venti chili» o «Ho davvero bisogno di più equilibrio ormonale».

Ma le risposte più frequenti, quando chiedevo: «Secondo lei, cosa c'è all'origine della sua malattia?», erano cose tipo «Do fino a che mi sento svuotata», «Il mio matrimonio è infelice», «Odio profondamente il mio lavoro», «Ho bisogno di più tempo per me stessa», «Mi sento così sola che tutte le notti piango finché non mi addormento», «Non so cosa voglio dalla vita», «Non sento più Dio», «Mi odio al punto di non riuscire a guardarmi allo specchio», «Evito di affrontare la realtà», «Non riesco a perdonarmi per ciò che ho fatto», «Sto vivendo una menzogna e la mia vita è una truffa».

E quando chiedevo ai miei pazienti: «Di cosa ha bisogno il suo corpo per guarire?», le risposte erano scioccanti. «Devo lasciare il mio lavoro», «Devo finalmente lasciare la casa dei miei», «Devo divorziare», «Devo finire il mio romanzo», «Devo assumere una badante», «Sono troppo sola, devo farmi più amici», «Devo meditare tutti i giorni», «Devo confessare a mio marito che ho un'altra relazione», «Devo perdonare me stessa», «Devo amarmi di più», «Devo smetterla di essere così pessimista».

Accidenti.

Molti pazienti non erano disposti a fare ciò che il loro intuito gli diceva sui bisogni del corpo, ma i più coraggiosi prestarono ascolto a questa flebile voce interiore e operarono

drastici cambiamenti. Alcuni lasciarono il lavoro. Altri il matrimonio. Qualcuno si trasferì in un'altra città, qualcun altro decise di realizzare sogni a lungo rimandati.

I risultati ottenuti da questi pazienti furono incredibili. Certe volte, un lungo elenco di acciacchi spariva tutto insieme, e velocemente. I miei pazienti si stavano curando da soli, dopo che molti anni di terapie mediche non avevano dato frutti. Ero sbalordita.

Una storia di autoguarigione

Marla era il prototipo dei residenti nella contea di Marin. Seguiva una dieta vegetariana, faceva yoga ed escursionismo, praticava il triathlon, prendeva decine di integratori che gli aveva assegnato il suo naturopata ed evitava alcool, fumo e droghe illegali. Ciononostante, la sua cartella clinica era piuttosto voluminosa e lei soffriva di ben quattro diverse patologie croniche.

Marla sentì da alcuni amici che la mia pratica medica era un po' diversa dalla solita, quindi prese un appuntamento con me, per vedere se riuscivo a capire come mai stava ancora male, nonostante tutti i suoi sforzi. Leggendo le risposte da lei fornite nei moduli sulla vita privata, scoprii che Marla era profondamente infelice. Il suo matrimonio era fisicamente e psicologicamente un disastro: da due anni non faceva sesso. Si sentiva bloccata dal punto di vista creativo, perché il marito non approvava la sua passione per l'arte, ed era così presa dal suo lavoro e dall'allenamento per le corse, che non aveva tempo per dipingere. In più, il dover accudire la madre vecchia e malata, che viveva con lei, l'esauriva.

Quando ebbi finito di leggere il suo modulo, seppi che il corpo di Marla non sarebbe mai guarito a meno che lei non avesse risanato questi aspetti della sua vita. Con tutte quelle emozioni negative nella mente e quegli ormoni dello stress nel corpo, nessuna verdura, integratore, programma di esercizi o farmaco sarebbe mai stato potente abbastanza da contrastare gli effetti nocivi delle croniche reazioni di stress presenti nel suo corpo.

Dopo aver condiviso con Marla ciò che pensavo sul vero motivo per cui il suo corpo stava male, le posi la fatidica domanda: «Di cosa ha bisogno il suo corpo per guarire?».

Marla rispose: «Ho bisogno di trasferirmi a Santa Fe».

«Perché proprio Santa Fe?», chiesi.

Marla disse: «Laggiù ho una casa di vacanze, e ogni volta che ci vado, *tutti i miei sintomi spariscono*».

Forse questo aveva una spiegazione biochimica. Magari Marla era allergica a qualche sostanza chimica presente nella sua casa di Mill Valley. Oppure, a qualcosa che cresceva nella Bay Area, ma non a Santa Fe. Forse le condizioni climatiche, il cibo o un altro fattore ambientale potevano spiegare una differenza tanto notevole.

Però ne dubitavo, quindi incoraggiai Marla ad ascoltare la saggezza del suo corpo e il suo intuito.

Un anno dopo, Marla mi telefonò per dirmi che si era trasferita a Santa Fe. Per fare questo drastico cambiamento, aveva venduto la sua azienda e aiutato la madre a entrare in una deliziosa pensione vicino Santa Fe, dove sarebbe andata a trovarla nei fine settimana. Marla aveva anche avviato il divorzio dal marito. Una volta a Santa Fe, si era iscritta a un istituto d'arte. Si era innamorata di un uomo e aveva un nuovo gruppo di amici artisti. Inoltre, si divertiva a fare escursioni, andare in bici e sciare nelle montagne fuori Santa Fe.

La cosa più importante, però, era che tutti i sintomi erano spariti, come per magia, dopo tre mesi dal suo trasloco.

In che modo lo stile di vita influenza il corpo

La salute di Marla era migliorata non grazie a un farmaco, un integratore o un intervento chirurgico, ma riducendo lo stress, rilassando il corpo e la mente, inseguendo un sogno, trovando l'amore e riempiendo il corpo di ormoni salutari, liberandolo allo stesso tempo da quelli nocivi dello stress.

Questi cambiamenti provocarono misurabili risultati fisiologici nel corpo.

Ma questo non riguardava solo Marla. Osservai trasformazioni simili in decine di altri pazienti. Alla fine, compresi che dedicare l'attenzione esclusivamente alla biochimica del corpo, ignorando la salute mentale del paziente (come spesso fa l'establishment medico), voleva dire rendere un grande disservizio a quest'ultimo.

Queste esperienze con i pazienti della contea di Marin mi portarono alla fase successiva della mia ricerca sulle cause della salute ottimale e della longevità. Con la stessa passione che mi aveva fatto andare nelle biblioteche alla ricerca delle prove secondo cui la mente può guarire il corpo, ritornai sulla letteratura medica, stavolta per capire cosa altro, a parte le note abitudini salutiste che mi erano state insegnate sin dai tempi degli studi di medicina, potesse influenzare la salute del corpo attraverso quella della mente.

La mia teoria (che lo stile di vita può causare alterazioni fisiologiche nel corpo) si estendeva alle persone con cui si interagisce nella vita privata e professionale, alla libertà creativa di ognuno, alla profondità della vita spirituale, al rapporto con i soldi e alla felicità individuale. Le persone che fanno scelte di vita sane e felici – come trovare un partner amorevole e solidale, avere relazioni profonde con parenti e amici, e fare un lavoro che si ama – hanno una vita colma di positività. Tale positività può provocare la reazione di rilassamento, contrastare quella di stress e generare una salute migliore.

Che lo stress faccia male lo sappiamo tutti, sia pure in modo vago e con un atteggiamento tipo “che-ci-posso-fare?”. Ma già all'inizio delle mie ricerche avevo colto chiaramente il nesso tra lo stress vissuto dalla mente e il modo in cui il corpo collassa. Osservai che agenti stressanti come la solitudine, la frustrazione sul lavoro, la rabbia per un trauma passato, le preoccupazioni finanziarie e la paura potevano scatenare la malattia.

C'erano stati altri scienziati che avevano studiato questi collegamenti? C'erano prove a sostegno della mia idea che le

relazioni sane migliorano la salute e lo stress lavorativo genera malattia? Era tempo di tornare sulle riviste.

Mi diedi l'obiettivo di dimostrare che ogni sfaccettatura della propria vita influenza la salute mentale e, quindi, corporea. La mia ipotesi era che, al fine di avere una vita piena, prevenire la malattia o aumentare le probabilità di guarigione da quest'ultima, occorreva:

- *avere relazioni sane*, ovvero una solida rete di parenti, amici, colleghi e persone care;
- *trascorrere le giornate in modo sano e significativo*, a prescindere dal fatto che si lavorasse da casa o fuori;
- *esprimere la propria creatività in modo pieno e sano*, permettendo all'anima di intonare il proprio canto;
- *avere una sana vita spirituale*, capace di offrire un senso di connessione con il sacro;
- *avere una vita sessuale sana* che consentisse di esprimere il proprio io erotico, esplorando le fantasie;
- *avere una vita finanziaria sana*, libera da eccessivo stress economico, capace di assicurare il soddisfacimento dei bisogni essenziali del corpo;
- *vivere in un ambiente sano*, privo di tossine, rischi di disastri naturali, radiazioni e altri fattori malsani che mettono a rischio la salute del corpo;
- *avere una vita mentale sana e ricca di emozioni*, caratterizzata da ottimismo e felicità, oltre che libera da paura, ansia, depressione e altri fastidi mentali;
- *avere uno stile di vita sano e favorevole alla salute fisica del corpo*, comprendente una buona nutrizione, l'esercizio fisico regolare, una quantità adeguata di sonno, l'assenza di dipendenze malsane.

Le prove scientifiche da me scoperte dimostrano la mia teoria. Ogni aspetto della tua vita – le relazioni, il lavoro, la creatività, la vita spirituale, la vita sessuale ecc. – ha il potere di stressarti o di rilassarti. Una relazione sana innesca reazioni di rilassamento nel corpo, una non sana reazioni di stress. Una vita spirituale sana genera reazioni positive come la gioia, la speranza e l'integrità, stimolando la reazione di rilassamento. Una vita spirituale non sana – in cui ti senti giudicato dalla comunità spirituale, temi un castigo da una divinità vendicativa o sei minacciato con prospettive negative come l'inferno – non può che innescare reazioni di stress.

Concentrarsi sul corpo non basta, se si trascura la salute della mente. Promuovere la salute del corpo tralasciando quella mentale vuol dire perdere tempo. Noi non guariremo mai se non avremo prima compreso che il corpo non è che lo specchio della nostra salute interpersonale, spirituale, professionale, sessuale, creativa, finanziaria, ambientale, mentale ed emotiva. In realtà, i dati scientifici dimostrano che, almeno in certi casi, la salute della mente è altrettanto se non più importante di quella del corpo. Il corpo non determina il modo in cui viviamo; piuttosto, è uno specchio del modo in cui viviamo. Il corpo è un riflesso della somma delle nostre esperienze.

Si pensi alla paziente i cui dolori pelvici affiorano solo quando il suo capufficio arrogante e autoritario entra in ufficio. Tale paziente si reca dal ginecologo, il quale le diagnostica un'endometriosi e suggerisce un intervento chirurgico, oltre che la visita di un urologo. Allora lei si reca dall'urologo, il quale inserendole una microcamera nella vescica le diagnostica una cistite interstiziale, ma per esserne certi consiglia la visita di un gastroenterologo. Quest'ultimo, dal canto suo, inserendole una microcamera nell'ano, la sbatte dinanzi a una diagnosi di sindrome del colon irritabile.

Nessuno però accenna al fatto che il dolore compare solo quando il capufficio è nella stessa stanza. Nessuno ipotizza che

forse lo stress lavorativo e la relazione disfunzionale con il capufficio si manifestino sotto forma di sintomi fisici, a causa delle ripetute reazioni di stress nel corpo. Forse, anziché di farmaci e di interventi chirurgici, ciò di cui lei avrebbe bisogno sarebbe di cambiare lavoro, in modo da poter guarire i pensieri negativi e permettere al corpo di curarsi da solo.

I sani e i malati

Se la salute del corpo presuppone quella della mente, come dovremmo chiamare questo concetto di salute espansa? Il nostro sistema sanitario non prevede nemmeno un termine per essa. La definizione comune di “salute” non tiene conto del fatto che tu sia o meno soddisfatto al lavoro, felice del tuo matrimonio o circondato da una rete di persone che ti ama.

Alla scuola di medicina mi è stato insegnato che esistono due tipi di persone: i sani e i malati. Tutti sappiamo chi sono i malati: quelli che, secondo gli esami medici, hanno qualcosa che non va. I test di laboratorio e radiologici sono anomali e queste persone vengono considerate affette da qualche patologia. Prendono una medicina dietro l'altra e ci sembra già tanto se i medici riescono a impedire loro di passare il tempo sdraiati in un ospedale, o addirittura di morire. Se ci spingiamo un passo oltre e aiutiamo questa gente a cambiare stile di vita – per esempio, mutando dieta o smettendo di fumare – in modo che la loro salute migliori, ci facciamo i complimenti e riteniamo di aver svolto egregiamente il nostro lavoro.

I sani, d'altra parte, presentano esami clinici nella norma, test di laboratorio e radiologici regolari e sono generalmente immuni da malattie. Se però hanno queste ultime, le teniamo sotto controllo tramite farmaci, alterazioni dietetiche, esercizio fisico, dimagrimento o tutto ciò che funziona per farli restare “sani”.

In quanto operatori sanitari, cerchiamo di impedire alla gente di ammalarsi e, per fortuna, oggi una maggiore consapevolezza

della salute preventiva sta contribuendo a realizzare questo proposito. L'educazione sanitaria pubblica su temi come la corretta nutrizione, l'esercizio fisico regolare, la nocività del fumo, il dimagrimento, la vaccinazione e i test anti-tumore hanno contribuito al benessere della popolazione generale.

Tuttavia, mentre la tecnologia medica fa passi da gigante e noi sappiamo sempre più cose su come prevenire la malattia, la società diventa sempre più obesa, ipertesa e diabetica, affetta da attacchi di cuore, infarti e tumori, o imbottita di farmaci contro l'ansia, la depressione e i disturbi bipolari.

Esiste un'altra categoria di pazienti, sita a metà tra i sani e i malati. Queste persone non sono tecnicamente malate, ma nemmeno veramente sane. I loro valori ematici risultano normali. I parametri vitali sono stabili. Gli esami medici li danno sani come pesci. Eppure, loro non si sentono bene. Oggi come oggi, c'è un'epidemia di pazienti del genere.

Le vittime di questa epidemia vanno dal medico perché si sentono stanche, depresse e ansiose. La notte si agitano a letto senza riuscire a dormire. Non provano più desiderio sessuale. Aumentano di peso. Si narcotizzano con una dipendenza dietro l'altra. Lamentano generici sintomi fisici come fitte muscolari, dolori al collo e alla schiena, disturbi gastrointestinali, mal di testa, vertigini e senso di compressione al petto.

Temendo qualcosa di molto grave, le vittime di questa epidemia si recano dal medico, sicure che ci sia qualcosa che non va. Il medico esegue una serie di test, quindi sentenzia che il paziente è "sano". Peccato solo che il paziente non si senta così.

Poiché i medici non riescono a trovare una spiegazione biochimica per i sintomi di questi pazienti, tendiamo a curarli con antidepressivi o altri farmaci "universali" che però non vanno alla radice del problema. Spesso il paziente non nota alcun miglioramento dei sintomi, quindi va da un altro medico e ricomincia le analisi, perché è chiaro che c'è qualcosa che

non va. E ha ragione. C'è effettivamente qualcosa che non va. Ma non è quello che pensa.

Molti di questi pazienti che tecnicamente stanno bene ma si sentono male, risentono delle conseguenze psicologiche delle reazioni di stress ripetuto che poco a poco sfiancano il corpo. E se questo stress di fondo non viene eliminato, spesso i pazienti si ammalano davvero. Però l'establishment medico non sembra intenzionato a riconoscere tutto ciò. Piuttosto, si ipotizza che i sintomi fisici siano tutti “una questione di testa”. E in un certo senso è vero. Cominciano nella testa, poi passano al corpo.

La fisiologia dell'emozione

In che modo un pensiero o un'emozione hanno effetti fisici in tutto il corpo?

Facciamo l'esempio della paura. Un medico ti dice che ti restano solo tre mesi da vivere. Oppure qualcuno ti inietta un liquido avvertendoti che avrà spiacevoli effetti collaterali. Ma possiamo anche fare esempi meno drammatici. Forse hai solo paura di venire abbandonato da tua moglie, che il capo ti licenzi, che non riuscirai a pagare le bollette, che non realizzerai i tuoi sogni o che sarai rifiutato da tutti, perché non sei degno di essere amato.

I pensieri sono potenti. La mente conscia – che risiede nel proencefalo – sa che il tuo è solo un timore. Ma il cervello rettile – l'area vicino al tronco cerebrale che ospita l'ipotalamo – non conosce la differenza tra il pensiero astratto della paura e una concreta minaccia alla sopravvivenza. Il cervello rettile pensa che stai per morire e questo provoca le reazioni di stress, scatena i meccanismi lotta-o-scappa, attiva l'asse HPA, stimola il sistema nervoso simpatico, reprime il sistema immunitario e ti prepara a scappare gambe in spalla.

Quando nel corpo è in corso una reazione di stress, le funzioni di autoriparazione e automanutenzione subiscono un

brusco stop. Le reazioni di stress sono concepite per attivarsi solo molto raramente. Il corpo sano dovrebbe trovarsi, la maggior parte delle volte, in uno stato rilassato di riposo fisiologico. Se sei un uomo delle caverne che vive felicemente con la sua tribù, dovresti scappare dalla grotta di un orso soltanto una volta ogni tanto. Nel resto del tempo dovresti raccogliere bacche, stare intorno al fuoco e generare piccoli uomini delle caverne.

Ovviamente, i nostri antenati cavernicoli non vivevano molto a lungo, a causa dei pericoli reali e concreti che si trovavano di fronte ogni giorno, pericoli da cui oggi siamo protetti grazie all'abbondanza di cibo e di ripari. Ma anche la vita moderna ha i suoi rischi. Lo stress della vita moderna – dovuto a elementi come la solitudine, le relazioni infelici, lo stress lavorativo o finanziario, l'ansia e la depressione – provocano nel proencefalo pensieri ed emozioni che spingono ripetutamente l'ipotalamo a scatenare le reazioni di stress. La mente sa che è solo un'emozione, ma il cervello rettile pensa che sei sotto attacco.

Emozioni negative come paura, ansia, rabbia, frustrazione e risentimento stimolano l'asse HPA¹. A prescindere dal fatto che il corpo sia davvero in pericolo, la mente pensa che lo sia, quindi l'ipotalamo si attiva e immette il fattore di rilascio della corticotropina (CRF) nel sistema nervoso. Il CRF reagisce stimolando la ghiandola pituitaria, che a sua volta secreta prolattina, ormone della crescita e ormone adrenocorticotropo (ACTH), i quali stimolano la ghiandola surrenale facendola secernere cortisolo, che aiuta il corpo a mantenere l'omeostasi quando il cervello segnala un pericolo.

Quando l'ipotalamo si attiva, entra in gioco anche il sistema nervoso simpatico (la reazione lotta-o-scappa), che provoca il rilascio da parte delle ghiandole surrenali di epinefrina e norepinefrina, le quali aumentano la pulsazione e la pressione sanguigna, e hanno effetti su altre reazioni fisiologiche. La secrezione di tali ormoni porta a una grande quantità di alterazioni metaboliche in tutto il corpo.

Le vene dirette verso l'apparato gastrointestinale, le mani e i piedi si restringono, mentre quelle dirette verso il cuore, i grandi gruppi muscolari e il cervello si dilatano, spingendo preferibilmente il sangue verso quegli organi che in un'emergenza aiuterebbero a scappare. Le pupille si dilatano per permettere l'ingresso di più luce. Il metabolismo accelera per fornire una scarica di energia, scindendo le scorte di lipidi e immettendo glucosio nel sangue. Anche il respiro accelera, mentre i bronchi si dilatano per consentire l'assorbimento di più ossigeno. I muscoli diventano tesi e pronti a scappare dalla minaccia percepita.

Lacidità di stomaco aumenta e gli enzimi digestivi diminuiscono, spesso causando contrazioni esofagee, diarrea o costipazione. Il cortisolo sopprime il sistema immunitario per ridurre l'infiammazione che accompagnerebbe ogni eventuale ferita dovuta all'attacco. La funzione riproduttiva si eclissa: in caso di pericolo, il sesso è un lusso!

Di base, il corpo ignora il sonno, la digestione e la riproduzione, focalizzandosi piuttosto sulla corsa, il respiro, il pensiero e la trasmissione di ossigeno ed energia per mantenerti al sicuro. Quando il corpo si trova dinanzi a una minaccia fisica, queste alterazioni ti aiutano a combattere o scappare dalla minaccia. Ma quando la minaccia è solo nella testa, il corpo non si rende conto che non esiste una minaccia concreta e, col tempo, man mano che le reazioni dello stress si ripetono, la risposta biologica della natura finisce con il fare più male che bene.

Come risultato, il corpo non riesce a rilassarsi e a riparare ciò che inevitabilmente, se non è supervisionato dai meccanismi di autoriparazione, si ammala. Gli organi subiscono danni. Le cellule cancerogene che ogni giorno naturalmente sintetizziamo e vengono eliminate dal sistema immunitario, hanno ora la possibilità di proliferare. Gli effetti dell'usura cronica sul corpo umano sono molto pesanti e finiamo con l'ammalarci.

Ma tutto ciò non è inevitabile. Il corpo sa come rilassarsi tramite la reazione controbilanciante di rilassamento, descritta

da Herbert Benson (si veda il Capitolo 8). Quando il proencefalo conscio ha pensieri positivi ed emozioni come l'amore, il senso di connessione, l'intimità, il piacere e la speranza, l'ipotalamo cessa di provocare le reazioni di stress. Quando ti senti ottimista e speranzoso, amato e supportato, creativo nel lavoro o in ambito artistico, spiritualmente nutrito o sessualmente connesso a un'altra persona, la reazione di rilassamento prende il posto di quella di stress.

Il sistema nervoso simpatico si spegne. I livelli di cortisolo e adrenalina diminuiscono. Il sistema nervoso parasimpatico prende il sopravvento. Il sistema immunitario torna attivo. E il corpo può continuare il suo naturale processo di auto-riparazione, prevenendo la malattia e cimentandosi nella cura di quelle già esistenti. Come risultato, nelle persone sane è più facile prevenire la malattia, mentre in chi è già malato essa potrebbe scomparire.

Voilà! I pensieri portano all'autoguarigione. La mente ha guarito il corpo, e questa non è un'idea new age. È semplice fisiologia.

Oggi come oggi, io credo fermamente che le convinzioni positive e le cure premurose spengano la reazione di stress, attivino quella di rilassamento e restituiscano il corpo al suo stato naturale di riposo fisiologico, in modo che possa fare ciò che gli viene meglio: guarire se stesso. Uno dei modi più profondi in cui la mente può guarire il corpo è attraverso le relazioni. Tutti sappiamo che l'amore guarisce: sapevate però che questo non riguarda solo l'anima, ma anche il corpo? La solitudine, la rabbia e il risentimento sono veleni per il corpo, mentre il desiderio di sentirci uniti, di essere in intimità e di fare parte di una famiglia e di un gruppo di amici o di persone care è scritto nel nostro DNA. Quando questi desideri sono soddisfatti, il nostro corpo risponde con una salute migliore. Quando trovi la tua tribù, ti senti amato e circondato da persone che conoscono il tuo cuore e ti accettano così come sei, aumenti la capacità del corpo di guarirsi da solo, rendendolo pronto a fare miracoli.