



Sciogliere i blocchi
dei traumi per attivare
la guarigione

Andreas Winter

LA CONSAPEVOLEZZA CHE GUARISCE

Esistono affermazioni che hanno il potenziale
di risolvere blocchi e sintomi in un istante

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Andreas Winter

LA CONSAPEVOLEZZA CHE GUARISCE

Sciogliere i blocchi dei traumi
per attivare la guarigione



EDIZIONI
**IL PUNTO
D'INCONTRO**

Indice

Prefazione di Jürgen Fliege.....	9
Introduzione	11
1. Situazione attuale	15
Un medico può ancora curare?.....	15
2. La teoria.....	23
Hardware versus software, i pensieri governano il corpo	23
Perché ci ammaliamo – e perché non ci estinguiamo?	26
Lo stress fa la differenza	29
Cambiare la propria vita può essere davvero facile	38
Il corpo e il suo generale.....	41
Ricordare è più facile che dimenticare	46
Genesi dei sintomi.....	50
Condizionamento	58
Psicosomatica – il linguaggio simbolico del corpo	62
Il miracolo della medicina: l'effetto placebo	66
3. Il coaching.....	69
Il disaccoppiamento dei fattori subconscei scatenanti il sintomo .	69
Presupposti per un coaching	72
Guadagno del sintomo – ricatto per ottenere attenzione e riguardo	74

Ipnosi – che cos'è e per cosa si usa	78
Dieci domande che cambiano la vita.....	83
Il reframing – chi a venti non l'ha, a trenta non fa!.....	89
Possibilità e limiti del coaching.....	92
Ostinazione – nemica naturale del terapeuta!	95
La chance per il medico: tattica anti-ostinazione	98
4. Ulteriori terapie del terzo millennio	101
Radionica – particelle luminose curano un cane, uno stagno e una palma	103
Medicina che guarisce.....	107
5. Visione d'insieme: sintomo o malattia?	111
Disturbo borderline – vendetta intelligente del maltrattato	113
Malattia di Creutzfeldt-Jacob – la rinuncia al cervello	117
Morbo di Bechterew – il bravo asino da carico	119
Diabete tipo 2 – senso di colpa per una ricompensa immeritata	121
Morbo di Crohn – digerire se stessi	122
Acufene e ipoacusia – grida in cerca di quiete	123
Disturbi del sonno – la quiete è pericolosa	125
Allergie – rabbia e codardia fanno ammalare.....	127
Cancro intelligente, soluzione intelligente.....	128
6. Live in studio: descrizione di casi pratici.....	133
Aracnofobia.....	133
Acrofobia	137
Emicrania: la malattia dei perfezionisti guarita in una birreria..	138
Delucidazione e informazione contro chemioterapia – k.o. al primo round.....	140
Cancro della mammella per sfuggire al ruolo di madre	144

Successi dei miei allievi	146
La più rapida disassuefazione da fumo della mia vita	160
I miei più grandi insuccessi	163
7. Esercizi per il coach	171
Stimolare il ricordo.....	171
Reframing: individuare il lato comico nel contesto tragico	174
Domande frequenti.....	176
Epilogo - se impari a pensare diversamente vivi anche diversamente!	179
Postfazione	185
Ringraziamenti	187
Nota sull'autore	189

Prefazione di Jürgen Fliege

L'esercizio medico classico sta attraversando una fase di cambiamento profondo riconducibile da un lato a una serie di considerazioni di tipo economico, dall'altro a un diverso piglio dei pazienti stessi. Le prime nascono dalla constatazione che non è più possibile finanziarlo con le stesse modalità del passato, il secondo si fonda sul dato di fatto che la medicina tradizionale muta non è più percepita come unico ed esclusivo strumento di guarigione, tanto che il paziente insegue vie alternative con la stessa tenacia dell'acqua stagnante in cerca di nuovi sbocchi.

La scoperta delle componenti sociali, psichiche e spirituali che accompagnano ogni malattia procede invece a passi rapidi. L'uomo non è una macchina e neppure una combinazione di soli fenomeni chimici. È appunto anche un essere dotato di una dimensione sociale, psicologica e spirituale che può evidenziare segni di malattia e allo stesso modo essere oggetto di cura e di guarigione.

Il fatto che Andreas Winter intraprenda un tentativo di fornire un suo contributo nel quadro di questo cambiamento radicale, e quindi decida di indagare quali modelli e assetti psicologici, spesso cronici, portino a uno stato patologico e in molti casi incatenino alla malattia, lascia ben sperare. Winter si è costruito una reputazione senza vincolare per anni i suoi clienti a un lettino, a una psicoterapia, ma anzi affrontando quasi in fretta e furia le esperienze esistenziali ancorate psicolo-

gicamente all'individuo in modo scorretto, così da permettere al paziente stesso di metterle a fuoco e di risolverle.

Jürgen Fliege

Pastore evangelico, moderatore televisivo e autore,

Settembre 2011

Introduzione

Nel 1987, da studente di pedagogia al terzo semestre, feci un'esperienza per me sorprendente: era possibile curare malattie croniche sulla scorta di un processo cognitivo, cioè attraverso l'acquisizione di una cognizione. Al tempo mi occupavo ormai da mesi di "Psicologia Generale". L'approccio del grande pioniere della psicologia individuale Alfred Adler (1870-1937), che collocava l'origine dei problemi psicologici nella prima infanzia, ebbe un'influenza determinante sui fondamenti della mia comprensione psicologica: i problemi del presente hanno una causa antica, nascosta – un messaggio per me ricco di stimoli. Inoltre fin dalla giovinezza ero affascinato da temi inusuali come l'ipnositerapia, la grafologia e l'interpretazione dei sogni, tutti ambiti nei quali mi sono progressivamente costruito una competenza da autodidatta. Mi impressionava il fatto che carattere e personalità di un individuo si rispecchiassero per esempio nella sua scrittura, nei suoi sogni come nel suo aspetto fisico e di quanto logiche e intelligibili ne apparissero le modalità comportamentali se si osservava la biografia della sua infanzia con sguardo analitico corretto. Dal momento in cui risultavano riconoscibili le cause di un determinato disturbo compor-

“Se hai paura di qualcosa, individua il motivo e la paura diminuirà!”

Nino G. Sisto

tamentale, si rivelavano anche immense le potenzialità a livello terapeutico; già al tempo questa constatazione era palese.

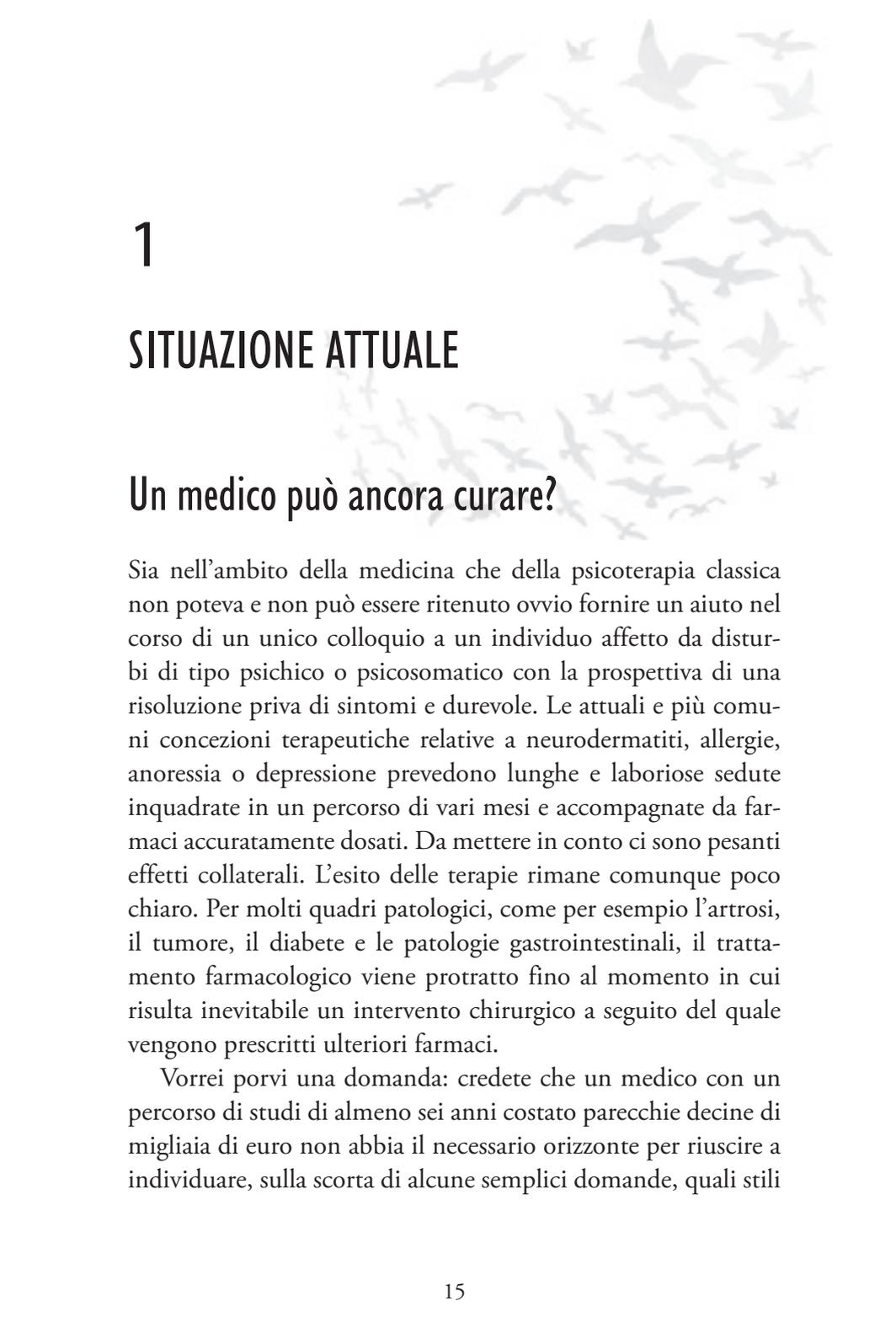
Eventuali modifiche del comportamento sono considerate nella concezione corrente difficili se non quasi impossibili, al punto che la psicoterapia classica di fatto mette in dubbio se stessa. D'altro canto l'ipnosi offriva e offre senza dubbio l'opportunità di un intervento repentino proprio sul comportamento umano: questo costituì un ulteriore stimolo per la mia curiosità. Le prime esperienze attive di ipnosi risalgono a quando avevo ventun anni, quasi sempre a casa di amici. Al tempo mi capitava di organizzare delle piccole "sedute terapeutiche" per sciogliere paure e disturbi ossessivo-compulsivi, o per risolvere problemi di sovrappeso, fumo, dermatiti. Ciò che mi sorprendevo in questi casi non era tanto il fatto che a poco più di vent'anni mi riuscisse di intervenire in presenza di disturbi seri, bensì che il tutto avvenisse perlopiù sulla scorta di un unico colloquio e che gli effetti avessero una loro persistenza. Evidentemente un aiuto era possibile – semplice, rapido, efficace e agevole da apprendere!

Come potete immaginare il ricordo di tali esperienze non mi ha più abbandonato, e questo sebbene il mio percorso non abbia condotto direttamente alla mia attuale professione di coach – al contrario. A voler essere sincero non sapevo affatto quali fossero i miei punti di forza e quando a un certo punto mi trovai con in tasca una laurea in pedagogia, all'inizio raccolsi esperienze lavorative tra le più svariate: operatore sanitario, aiuto per ufficio e contemporaneamente disc jockey in diverse discoteche. Mi misi alla prova nel settore del marketing, poi come organizzatore di eventi e come redattore – ma nonostante i successi niente di tutto questo era davvero "nelle mie corde".

Diedi ascolto all'ottimo consiglio di mio padre, un semplice operaio della Ruhr, che mi suggerì di ragionare bene sulla mia

scelta professionale e di prendermi il tempo necessario prima di impegnarmi in un'attività che avrei svolto poi presumibilmente per il resto della vita. A trentadue anni il quadro era ormai chiaro. Avevo deciso di lavorare nell'ambito della psicologia, oggetto da sempre del mio interesse e della mia passione. Prima di allora, da "terapeuta dilettante", i dubbi sull'eventualità che tutto potesse essere davvero così semplice come per anni avevo sperimentato erano molti – tra l'altro nel frattempo avevo dovuto assumermi anche la responsabilità di qualche insuccesso. Inoltre mi imbattevo di continuo in atteggiamenti di palese scetticismo nei miei confronti da parte degli specialisti – a prescindere dai numerosi esempi di esiti positivi tratti dalla mia esperienza pratica quotidiana. Poi però la professione seguì rapidamente il suo corso. All'inizio lavoravo insieme a una naturopata in uno studio medico associato, dopo poco aprii uno studio privato, quindi lo ampliai circondandomi di vari collaboratori fondando un vero e proprio istituto e infine mi trasferii con tutti gli annessi e connessi da Dortmund a Iserlohn in una struttura più moderna. Cominciai a scrivere libri e oggi, sulla scorta del mio metodo e del mio approccio, formo individui provenienti da diversi paesi europei.

Di che tipo di metodo si tratti, come si configuri il mio approccio e perché sia così facile apprenderlo sarà oggetto di questo libro. È mio desiderio trasmettervi tutte le conoscenze necessarie perché possiate portare aiuto a una persona in maniera rapida e durevole.



1

SITUAZIONE ATTUALE

Un medico può ancora curare?

Sia nell'ambito della medicina che della psicoterapia classica non poteva e non può essere ritenuto ovvio fornire un aiuto nel corso di un unico colloquio a un individuo affetto da disturbi di tipo psichico o psicosomatico con la prospettiva di una risoluzione priva di sintomi e durevole. Le attuali e più comuni concezioni terapeutiche relative a neurodermatiti, allergie, anoressia o depressione prevedono lunghe e laboriose sedute inquadrate in un percorso di vari mesi e accompagnate da farmaci accuratamente dosati. Da mettere in conto ci sono pesanti effetti collaterali. L'esito delle terapie rimane comunque poco chiaro. Per molti quadri patologici, come per esempio l'artrosi, il tumore, il diabete e le patologie gastrointestinali, il trattamento farmacologico viene protratto fino al momento in cui risulta inevitabile un intervento chirurgico a seguito del quale vengono prescritti ulteriori farmaci.

Vorrei porvi una domanda: credete che un medico con un percorso di studi di almeno sei anni costato parecchie decine di migliaia di euro non abbia il necessario orizzonte per riuscire a individuare, sulla scorta di alcune semplici domande, quali stili

di vita siano all'origine della malattia del suo paziente? Non dovrebbe essere immaginabile che accademici attivi in facoltà che inghiottono somme ingenti di denaro destinato alla ricerca possano disporre delle conoscenze utili a rendervi coscienti del *perché* assumete tanti generi voluttuari dannosi, del *perché* avete bevuto troppo poco o praticato troppo poco sport o del *perché* per tutta la vita avete avuto paura di manifestare e quindi di eliminare preoccupazioni e stress? Ritenete che il vostro medico non *sia in grado* di aiutarvi a tornare o a rimanere sani? Personalmente credo che *sia in grado*, ma che non *possa*! Più avanti entrerà nel dettaglio di questa ardita tesi.

Nella percezione comune della medicina vale una considerazione non vera: guarire realmente e definitivamente un individuo è poco probabile. Chiedete a un medico se crede di poter *guarire* una malattia sulla scorta dei farmaci. Una guarigione semplice di patologie croniche e di disturbi durevoli è ritenuta ancora oggi, a distanza di venticinque anni dalle mie prime esperienze di “guarigione”, non normale se non addirittura sgradita e non auspicabile nella prospettiva dell'industria farmaceutica. Un paziente sano è un cliente perso! Il costo della salute per i governi dei vari paesi europei è sempre una fetta percentuale consistente del loro prodotto interno lordo. Una realtà che non mi era così chiara al tempo, quando prese avvio la professione che poi ho abbracciato. Tutto ciò che avevo imparato fino a quel momento sulla psiche umana, sul corpo e sul comportamento mi suggeriva la deduzione che i disturbi psichici e psicosomatici dovessero avere una causa molto semplice e quindi anche una possibilità di risoluzione molto semplice. Ritenevo assolutamente naturale che l'analisi delle cause comportasse di necessità un miglioramento duraturo. L'aspirazione insita nella terapia è aiutare l'individuo a tornare sano, questo era il mio pensiero. E quindi rimasi tanto più sorpreso

quando con il passare del tempo dovetti verificare che la totale guarigione del paziente non era comunque obiettivo primario della medicina; lo era invece, e nel migliore dei casi, l'alleviamento dei sintomi.

Senza dubbio le conquiste della medicina moderna hanno contribuito alla riduzione del tasso di mortalità infantile e a un notevole allungamento della vita. Allo stato attuale malattie e incidenti non implicano più la stessa probabilità di morte del passato, di cinquant'anni fa, potremmo dire. Tuttavia osservo con sconcerto come innumerevoli siano i pazienti obbligati ad assumere grandi quantità di farmaci per una vita intera, sebbene la ricerca dimostri in maniera inequivocabile che gli individui affetti da patologie apparentemente "incurabili" possono tornare sani con l'impiego semplice ma efficace di metodi non farmacologici, e con un impatto rapido, durevole e privo di effetti collaterali.

Suor Marie Simon-Pierre, malata di Parkinson, è un esempio ufficialmente riconosciuto del fatto che una malattia classificata come incurabile può invece risultare curabile. Suor Simon-Pierre manifestava un tremore progressivo che interessava la parte sinistra del corpo, ma la sua guarigione spontanea avvenne in seguito a un'unica preghiera rivolta al defunto Papa Giovanni Paolo II. Una guarigione che per la chiesa cattolica rappresenta un miracolo, tanto da aver concorso alla beatificazione del pontefice avvenuta il primo maggio 2011. Uno spirito che cura il Parkinson – non stiamo forse ragionando in una prospettiva che si colloca al di là di qualsiasi approccio razionale e scientifico? Un atteggiamento critico e scettico ci indurrebbe a pensare: *"La superstizione come rimedio?"*. Eppure la guarigione c'è stata, e i casi documentati di persone dichiarate incurabili con i mezzi della medicina e tornate sane – senza l'intervento della medicina stessa – sono migliaia. Che si trattasse di tumori o di

malformazioni congenite, di infortuni o di infezioni – i malati hanno potuto tornare a condurre una vita normale. In tutto il mondo ci sono esempi di individui non costretti a ingoiare per una vita intera farmaci per il cuore, per i reni, per il fegato, per la pressione sanguigna, per la coagulazione e a passare da un intervento all'altro fino al termine dei loro giorni.

È possibile che si ripeta un miracolo come quello sopraccitato? La fede non può certo essere prescritta con una ricetta medica, giusto? Sull'onda di un pensiero maligno si potrebbe dire: *“Se una suora ingenua e disperata prega e poi si sente meglio di sicuro non era realmente malata... Perché altrimenti come la mettiamo con tutti i veri malati di Parkinson che non vivono in convento? E con i cardiopatici ‘autentici’ dei piani dirigenziali delle aziende? E con i milioni e milioni di malati oncologici o di AIDS? Devono mettersi tutti a pregare un papa morto?”*

Una risposta ce la offre il dottor Deepak Chopra, rinomato endocrinologo americano, che scrive: *“Anche se solo uno in mezzo a dieci milioni di malati di tumore o di AIDS ha una guarigione spontanea dobbiamo interessarcene e occuparcene. (...) Anche se si tratta di un episodio isolato, quest'ultimo deve necessariamente ricondurci a un determinato meccanismo. E se esiste un meccanismo, in quanto scienziati vogliamo sapere come funziona, perché nel momento in cui lo abbiamo capito magari possiamo anche riprodurlo”*.¹

Sono d'accordo su tutta la linea. Dobbiamo proseguire con le ricerche perché chiunque di noi un giorno potrebbe essere colpito da una malattia grave. Pensate ai vostri genitori o ai vostri nonni, al vostro partner o addirittura a voi stessi. Non solo dobbiamo sentirci impegnati a indagare, conoscere e sco-

1 Chopra D., Simon D., *Mente giovane corpo intelligente*, Sperling Paper-back, Milano, 2004.

prire ciò che cura e guarisce, ma anche a rendere facilmente accessibile al pubblico questo sapere. Tuttavia l'impressione che se ne ricava è che la soluzione più ovvia ed efficace sia sgradita da un punto di vista economico e che soccorritori e guaritori effettivamente coronati da una serie di successi vengano limitati in termini ideologici e giuridici nella loro attività curativa. La salute di un popolo è un affare lucroso fintanto che la si tiene a distanza. Esistono indizi di una situazione che vede i medici quasi obbligati da svariate direttive a ricorrere solo a farmaci non esenti da effetti collaterali, cosicché il paziente si ritrova a dipendere da altre terapie farmacologiche. Fateci caso: dopo un ricovero ospedaliero a causa di una grave malattia al paziente verranno somministrati almeno quattro diversi farmaci che non potrà sospendere per un lungo periodo di tempo. Più effetti collaterali si manifesteranno, più aumenterà il numero delle pillole – invece di un approccio terapeutico collegato alla causa primaria della malattia.

Nonostante tutti i successi medici, in questo modo nel paziente si accumulano rabbia e delusione nei confronti del sistema sanitario. Ed è comprensibile che sia così. Sempre più spesso raccolgo da parte dei miei clienti dichiarazioni di malumore riguardo ai medici. Proprio le persone nelle cui mani eravamo abituati ad affidare fiduciosi la nostra salute diventano oggetto del nostro più aspro disappunto. Spesso si sente dire che la scienza medica consiste solo nel somministrare sempre più farmaci con sempre maggiori effetti collaterali – il tutto senza ottenere una reale guarigione. Un senso di frustrazione destinato a cercare vie di sfogo e alimentato da notizie diffuse dai media le quali riferiscono di evidenti successi terapeutici – conseguiti con l'impiego di pochi farmaci o addirittura in assenza di farmaci – che hanno reso possibile una reale e completa guarigione senza effetti collaterali. Che cosa non funziona nei nostri

sistemi sanitari? La società un tempo devota alla medicina sembra progressivamente allontanarsi dagli ormai tanto contestati “camici bianchi”. Come si è arrivati a questo punto? Non sono giusto i medici a sacrificare spesso la propria salute per intraprendere, instancabili e impegnati, la lotta contro la malattia? L’antica immagine positiva degli allievi di Ippocrate pare sgretolarsi, se non addirittura crollare dissolvendosi in un’enorme nuvola di polvere, almeno stando alle numerose pubblicazioni, ai racconti e ai reportage: marionette delle multinazionali farmaceutiche, inadeguati o non interessati ad aiutare davvero chi hanno di fronte, tanto meno a curarlo – questo il tenore sempre più aspro dei commenti che circolano tra la gente. Autentici successi terapeutici sembrano sgraditi, forse perché altrimenti andrebbe a esaurirsi la fonte di entrate regolari; l’individuo tornato sano smette di essere cliente del produttore farmaceutico; quindi il medico deve aiutare, non curare.

Sull’onda del processo di industrializzazione in tutta Europa è accaduto che la psicoterapia emergente venisse soppiantata, nel giro di poco tempo, dalla somministrazione di farmaci. La società meritocratica competitiva esige una rapida soppressione dei sintomi, in modo che il lavoratore fosse nuovamente operativo in tempi ridottissimi. Da qui lo sviluppo di una incondizionata devozione alla medicina che l’industria farmaceutica ha potuto agevolmente sfruttare: si prescrive al malato un rimedio contro i suoi sintomi senza di fatto curarne le cause; meglio ancora se con effetti collaterali che richiedono a loro volta la prescrizione di altri farmaci. Il costante spostamento dei sintomi si è trasformato in un lucrativo circolo vizioso. A rimetterci non sono solo i pazienti, che si trovano ad affrontare una dipendenza farmacologica destinata a durare per tutta la vita, ma anche i nostri medici moralmente integri, la cui originaria motivazione professionale – curare il malato – viene a

smarrire il suo senso più profondo. È arrivato il momento di rimettere al suo *posto*, con un autentico processo di cura, ciò che circa cento anni fa è stato *spodestato* per perseguire interessi legati all'industria.

Conosco alcuni medici, corretti, colti, impegnati, che sono davvero disposti a dare tutto per il benessere dei pazienti loro affidati. Una specie in estinzione? E se tutti coloro che sentono forte la propria vocazione di medici, e non di informatori farmaceutici, avessero di nuovo una chance di realizzare autentici successi terapeutici?

Questa chance esiste. Ed è sostenibile a livello di sistema!

Gli approcci curativi, o meglio le terapie, dovrebbero essere sempre misurati sul risultato – e non sulla loro redditività! Ecco perché ho scritto questo libro, per aprirvi gli occhi su quanto semplice e naturale sia comprendere un individuo e aiutarlo a liberarsi dai suoi sintomi. Credo nell'onestà e nella correttezza di molti medici che non vogliono lasciarsi derubare dei propri meritati successi terapeutici dal sistema farmaceutico. Sono convinto che la maggior parte dei medici vuole davvero sostenere il paziente in un contesto di cura e di guarigione. Allo stesso tempo ritengo non solo opportuno, ma addirittura indispensabile che un medico o un guaritore debba essere giustamente ricompensato per il proprio operato. Chi serve l'umanità merita non solo riconoscimento, ma anche denaro.

Aiutare le persone a guarire sulla scorta di un processo cognitivo non è un gioco da ragazzi. Comporta un certo sapere e un patrimonio di esperienze; in più non sempre è possibile nell'immediato, anzi a volte può essere perfino troppo tardi. Tuttavia si tratta di una strada percorribile. Per quanto mi ri-

guarda parto dal presupposto che un sintomo sia conseguenza di un modello subconscio intelligente e quindi che lo stesso possa essere oggetto di terapia sulla base di una cognizione. Potete utilizzare questo libro come stimolo ad aiutare voi stessi e altre persone. Un avvertimento però: ciò che scrivo andrà presumibilmente a cozzare con le vostre convinzioni, facendole saltare, al punto che forse il vostro pensiero e la vostra vita ne risulteranno cambiati – ma vi assicuro che ne varrà la pena, per voi e per le persone che vi circondano.