



Matthew Manning

# LA TUA MENTE PUÒ GUARIRE IL TUO CORPO

Come le esperienze e le emozioni  
influenzano la salute

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Matthew Manning

# LA TUA MENTE PUÒ GUARIRE IL TUO CORPO

Come le esperienze  
e le emozioni  
influenzano la salute

# Indice

<b>Introduzione .....</b>	<b>7</b>
<b>1. Guarigione mente-corpo .....</b>	<b>13</b>
Il potere delle aspettative .....	16
La storia di Sue .....	17
La storia di Eve .....	19
Il potere dei pensieri .....	20
Ascolta il tuo corpo .....	22
Esprimere le emozioni .....	26
Rafforzare il sistema immunitario .....	29
La storia di Bruce .....	32
<b>2. Quali strategie adottate? .....</b>	<b>35</b>
Gestire le brutte notizie .....	40
Lo stress e il sistema immunitario .....	41
Strategie adattative diverse .....	44
Un aiuto da parte mia .....	51
Impegno, controllo e sfida .....	52
Accettare e vincere .....	55
<b>3. Guarigione e ottimismo .....</b>	<b>57</b>
Pessimismo e relazioni .....	59
Ottimismo e realismo .....	60
Il pessimismo tra i terapeuti .....	62
Ricerche su ottimismo e pessimismo .....	65
Modi per cambiare l'atteggiamento .....	68
Dare una possibilità all'ottimismo .....	70
Una sana autostima .....	71
Accrescere l'autostima .....	73
La storia di Shirley .....	75
<b>4. Guarigione e paura .....</b>	<b>77</b>
Paura e sfida .....	78
Gli effetti della paura .....	79

La paura e il legame mente-corpo .....	80
La paura e la chirurgia .....	86
Liberare la paura .....	91
<b>5. Guarigione e rabbia .....</b>	<b>97</b>
Rabbia e salute .....	98
La fisiologia della rabbia .....	101
La psicologia della rabbia .....	102
La rabbia, fuori e dentro di sé .....	104
Gestire la propria rabbia .....	106
Rabbia e malattia .....	109
<b>6. Guarigione e senso di colpa .....</b>	<b>115</b>
Il significato del senso di colpa .....	117
Senso di colpa e stile di vita .....	119
Sensi di colpa indotti dagli altri .....	121
Salute e senso di colpa .....	122
Superare il senso di colpa .....	124
Perdonare se stessi .....	125
<b>7. Guarigione e immaginazione guidata .....</b>	<b>131</b>
Visualizzazione e fisiologia .....	133
L'immaginazione guidata e la ricerca medica .....	137
Apprendere le basi dell'immaginazione guidata .....	141
Usare l'immaginazione .....	147
<b>8. Guarigione e creatività .....</b>	<b>149</b>
Arte e guarigione .....	153
La storia di Joe .....	155
Scrittura e guarigione .....	156
Musica e guarigione .....	160
Giardinaggio e guarigione .....	163
<b>9. Guarigione e relazioni .....</b>	<b>167</b>
Le relazioni e la salute femminile .....	169
Fame emotiva .....	171
Instaurare relazioni sane .....	173
Relazioni e malattia .....	175
Cercare il buono .....	177
Migliorare la comunicazione .....	181
Il ruolo di chi assiste .....	182
Relazioni e animali domestici .....	183
<b>Risorse .....</b>	<b>187</b>

## CAPITOLO UNO

# Guarigione mente-corpo

*Una parte essenziale del processo di guarigione implica l'addentrarsi negli aspetti ombra di noi stessi, quegli aspetti che, per paura, abbiamo negato, disconosciuto o represso.*

— Shakti Gawain

Benché la tecnologia attualmente utilizzata per dimostrare il legame mente-corpo sia assai avanzata, sin dagli albori della civiltà si sapeva che la mente è in grado di controllare o di influenzare il corpo, così come rivelano le straordinarie dimostrazioni di controllo corporeo di guru, swami e dei Sufi. Il filosofo greco Ippocrate, padre fondatore della medicina, più di duemila anni fa riconosceva che importanti collegamenti morali e spirituali costituivano parte del processo di guarigione. Il legame tra mente e corpo è sempre stato al centro della medicina cinese. Il cristianesimo medievale dava valore al rapporto tra la mente e il corpo, ma

questa visione scomparve nel Seicento.

Un mattino, così narra la storia, il filosofo e scienziato seicentesco Cartesio si svegliò da un sogno che lo ispirò a proseguire nello studio della metafisica. Il culmine dello studio fu la conclusione che mente e corpo erano due entità separate. A questo punto, il filosofo e la Chiesa cattolica fecero un accordo: in quanto uomo di scienza, Cartesio si sarebbe limitato allo studio dell'anatomia umana, lasciando la mente e l'anima alle cure della Chiesa. Da quel momento, gli studi sulla mente e sul corpo hanno abbracciato per la maggior parte campi distinti e se-

parati. Gli scienziati si sono sforzati di attenersi all'ambito di ciò che è osservabile e strettamente quantificabile. Contemporaneamente, chi si occupava di vita religiosa sottraeva al corpo il pensiero, la ragione e le emozioni, per riservarli all'ambito spirituale.

In un'epoca priva di anestesia, gli interventi chirurgici erano dolorosissimi (come annota nel suo diario Samuel Pepys) e spesso fatali. Le preoccupazioni spirituali della Chiesa servivano a poco a chi soffriva di dolori fisici. In questo contesto, è quasi sorprendente che nel 1838 John Elliotson, stimato Professore di Medicina pratica presso lo University College di Londra, e il suo allievo James Esdaile, ufficiale medico della British East India Company, registrarono ognuno un cospicuo numero d'interventi chirurgici eseguiti in maniera indolore, mediante l'ipnosi come unico agente anestetico. In risposta al sospetto di truffa e autosuggestione, Esdaile annotò il semplice fatto che i pazienti gli mandavano anche familiari e amici. Aveva tuttavia anche dati più concreti: in un'epoca in cui la mortalità per intervento chirurgico era del quaranta per cento circa, il tasso di mortalità di Esdaile si riduceva al cinque per cento solamente. Tuttavia, nessuno voleva sapere o accettare la cosa.

Elliotson fu radiato dalla Royal Medical and Surgical Society e ambedue i personaggi furono perseguitati dagli ambienti influenti.

Questa chiusura mentale proseguì fino ai primi del Novecento, quando durante la Prima guerra mondiale si notò che i soldati potevano letteralmente morire di paura. Il pensiero della morte imminente talvolta conduceva a un grave crollo biologico, con conseguente decesso. Più significativa, tuttavia, fu l'esperienza del dottor Henry Beecher, medico militare americano durante la Seconda guerra mondiale. Sulle spiagge di Anzio, in Italia, le scorte di morfina per i soldati feriti erano limitate e Beecher scoprì che gran parte del dolore si poteva controllare mediante iniezioni di soluzione salina. L'influenza benefica si basava interamente sul potere della suggestione e Beecher coniò il termine "effetto placebo". Le sue successive ricerche dimostrarono che, fino al trentacinque per cento, la risposta terapeutica a qualunque trattamento medico potrebbe essere risultato di suggestione. La forza del placebo è attualmente ben documentata. Nel 2002, uno studio pubblicato dall'*American Journal of Psychiatry* ha riportato che il trentotto per cento dei pazienti depressi riferiva un duraturo miglioramento dell'umore

dopo aver ricevuto (senza saperlo) una compressa senza efficacia. Le tomografie cerebrali di questi pazienti hanno addirittura rivelato un aumento dell'afflusso sanguigno e dell'attività elettrica. I meccanismi coinvolti, benché non del tutto compresi, sono talmente impressionanti che secondo le procedure standard di ricerca medica gli effetti vanno tenuti distinti da quelli generati dai farmaci.

Grazie alle ricerche di Beecher e di altri, si sa che le cure mediche presentano un effetto placebo in media del trentacinque per cento circa; questo significa che nella guarigione il trentacinque per cento della magia è svolto da aspettative e pensieri positivi, non dal farmaco attivo! L'effetto non si limita unicamente ai medicinali; si è riscontrata l'efficacia anche d'interventi chirurgici placebo. In uno studio pubblicato sul prestigioso *New England Journal of Medicine* nel 2002, alcuni pazienti con artrite al ginocchio sono

stati trattati mediante una piccola incisione e nessun'altra azione; l'esito è stato positivo tanto quanto quello di coloro che erano stati sottoposti a intervento vero e proprio. "Abbiamo dimostrato che la forza motrice alla base di un business da miliardi di dollari sta tutta nell'effetto placebo" ha affermato la dottoressa Nelda Wray, a capo dell'esperimento. In un altro esperimento sul valore della procedura chirurgica (legatura di un'arteria toracica) per il trattamento dell'angina, la procedura placebo consisteva nell'anestizzare i pazienti ed eseguire una semplice incisione della cute. I pazienti trattati in maniera fittizia presentavano un miglioramento dell'ottanta per cento (ben superiore alla risposta placebo standard), mentre per quelli operati in maniera corretta il miglioramento era solo del quaranta per cento. Da questo punto di vista, forse in alcune occasioni la cosiddetta chirurgia psichica può rivelarsi efficace e spiegabile.

## Il potere delle aspettative

Gran parte delle persone ha sentito parlare dell'effetto placebo, che genera un effetto positivo, tuttavia relativamente pochi (inclusi alcuni medici) sono a conoscenza del nocebo, un termine coniato per la prima volta nel 1961 e che fa riferimento a un effetto negativo. Il nocebo agisce in varie situazioni: nell'interazione faccia a faccia tra medico e paziente, ognuno dei quali ha le proprie aspettative, nelle convinzioni e nelle aspettative generali della gente in situazioni non terapeutiche, nelle aspettative che si creano in gruppi di persone. Ad esempio, spesso i pazienti sembrano reagire al colore delle pillole che ricevono, a prescindere dagli ingredienti. Le compresse rosa sembrano generare una reazione positiva, quelle azzurre sono associate al dolore.

Un semplice esempio di effetto nocebo medico-paziente è stato osservato allorché a un gruppo di pazienti è stata somministrata acqua zuccherata dicendo che si trattava di un agente che induceva vomito. L'ottanta per cento dei pazienti ha reagito di conseguenza e questo fa capire perché gli esperimenti nocebo siano rari! In un altro esperimento, alcuni pazienti asmatici hanno inalato una soluzione salina nebuliz-

zata che non avrebbe dovuto provocare alcun problema; tuttavia, è stato loro detto che si trattava di una soluzione irritante. Quasi tutti hanno avvertito difficoltà respiratorie e alcuni hanno avuto un attacco d'asma in piena regola. In seguito è stato loro somministrato il medesimo spray salino, dicendo però che si trattava di un utile farmaco broncodilatatore. I pazienti si sono ripresi subito. Le vie respiratorie dei partecipanti allo studio non davano semplicemente l'impressione di essere contratte; *lo erano davvero*. Le contrazioni bronchiali erano causate o curate unicamente dalle aspettative del paziente.

In uno studio controllato del British Stomach Cancer Group, il trenta per cento dei partecipanti nel gruppo placebo ha perduto i capelli e il cinquantasei per cento del medesimo gruppo ha sofferto di nausea o vomito "farmacologici". Quantunque sia comprensibile che ci si senta male dopo aver assunto una pillola di zucchero ritenuta un farmaco chemioterapico tossico, non si può dire lo stesso della caduta dei capelli. In un altro studio, i due terzi dei pazienti che hanno ricevuto il placebo hanno sviluppato segni d'intossicazione da streptomina (irri-



tazione cutanea e reazioni dermatologiche allergiche) perché *credevano* di aver assunto proprio l'antibiotico. Hanno avvertito addirittura perdita d'udito ad alta e bassa frequenza, un ben noto effetto collaterale dovuto all'uso dell'antibiotico. Se la mente ha la capacità di creare una tale reazione fisica negativa a un placebo, che cosa succederebbe se la risposta fosse invece positiva?

Le aspettative, positive o negative, possono rappresentare un trattamento efficace. Un placebo o un nocebo stimolano il cervello nello stesso modo di un trattamento farmacologico, persino in una patologia quale il morbo di Parkinson. Nel 2005, alcuni ricercatori canadesi hanno scoperto che, dopo aver iniet-

tato un placebo, vengono secreti livelli di dopamina (la sostanza chimica del cervello che manca nei pazienti con il morbo di Parkinson) paragonabili a quelli prodotti iniettando un farmaco.

L'effetto placebo è solo uno dei modi in cui la scienza di recente è arrivata ad accettare l'importanza del ruolo che la mente ha nella guarigione. E ora, permettetemi di presentarvi alcuni miei pazienti, che offrono testimonianze pratiche del legame tra la mente e il corpo. Le loro storie sono istruttive e sanno ispirare. Forse entrerete in sintonia con la loro situazione e con il modo in cui hanno imparato a utilizzare le tecniche di guarigione che condividerò con voi in questo libro.

## La storia di Sue

Conobbi Sue nel 1994, appena sei settimane dopo che le era stato diagnosticato un cancro ai polmoni. All'età di quarantadue anni, sposata e con una figlia di diciassette, le era stato riferito che non esistevano cure mediche efficaci. Il cancro interessava la pleura e aveva già prodotto tumori secondari. Le era stato detto che aveva probabilmente un anno di vita; il tumore principale le stava già

rendendo difficoltoso il respiro. I medici avevano proposto la radioterapia per ridurre la tumefazione, ma le avevano spiegato che si trattava solo di un palliativo per darle un po' di sollievo.

Di fatto, alla fine la radioterapia palliativa compromise la trachea di Sue e la sua capacità di mangiare. La conobbi in quel periodo. Aveva svolto i miei esercizi di autoguarigio-

ne registrati su un'audiocassetta prima della seduta iniziale. Spiega Sue:

Da qualche giorno non ero più in grado di ingerire cibo. Quando Matthew ha posato le mani sul mio petto, ho avvertito un gran calore. Dopo la seduta, avevo una fame da lupi e rincasando ci siamo fermati per strada. Ho consumato di gusto un gran bel pasto e non ho avuto alcun problema. La mia capacità di deglutire era ritornata; davvero impressionante!

È trascorso così il primo anno. Il mio specialista era talmente felice che fossi ancora viva e in forma che mi ha detto scherzando: "Continui pure a smentirmi!"

Sue lo fece e nel 2000 le fu dato il "via libera". Le ultime radiografie rivelavano semplicemente del tessuto cicatriziale dove un tempo c'era il tumore. Dodici anni dopo la diagnosi, Sue è ancora viva e sta bene. Che cos'ha fatto sì che la prognosi originaria venisse smentita?

Da quanto mi disse, Sue semplicemente non poteva accettare che fosse giunta la sua ora di morire e aveva deciso di provare a lottare, indirizzando la sua rabbia alle cellule "impazzite". Si era resa conto che i miei esercizi di autoguarigione le avevano restituito qualche speran-

za e l'avevano aiutata a capire di essere qualcosa di più di una semplice vittima del cancro. L'avevano condotta in uno spazio profondamente sereno, "un angolo di quiete tra tutta la frenesia che caratterizzava la sua vita". Immaginava cani di un bianco candido con occhi bianchi, forti ed eleganti, correre attraverso tutto il corpo; erano a migliaia e andavano alla ricerca di qualcosa che non doveva essere lì, divorandolo.

Benché forse *scientificamente* non sappiamo quanta differenza possano fare in termini di allungamento della vita sforzi di guarigione personali come quello di Sue, sappiamo *clanicamente* che un personale contributo alla guarigione può fare una differenza trasformativa nella *qualità* della vita. Un crescente numero di prove scientifiche suggerisce che un forte desiderio di vivere e un continuo movimento verso un sano rapporto con la vita aiutano molte persone nella lotta per la guarigione fisica. Al contrario, depressione a lungo termine, disperazione e cinismo tendono a ridurre la capacità di ripresa e ad aumentare la vulnerabilità fisica. In ultima analisi, ogni guarigione è autoguarigione. Un chirurgo può eseguire un intervento di bypass cardiaco, ma è il nostro corpo a effettuare la guarigione. Il chirurgo si limita a guidare e facilitare

il processo nello stesso modo in cui io, come guaritore, guido e facilito la rigenerazione del corpo, della

mente, delle emozioni e dello spirito, mediante uno sforzo congiunto con voi.

## La storia di Eve

Eve, ne sono certo, sarebbe d'accordo con me. Era sconvolta quando, nel 1990, le fu diagnosticato un tumore potenzialmente letale all'occhio. La scelsi come soggetto di una dimostrazione durante un seminario che stavo conducendo in Australia e quello che successe dopo fu una combinazione tra i miei sforzi e i suoi. In seguito mi scrisse:

Quell'esperienza mi avrebbe cambiato la vita. Il mattino prima di partecipare al seminario, ero stata dallo specialista e le notizie non erano per nulla allegre. La mia riluttanza (di fatto, probabilmente una voglia di piantar grane) a farmi asportare l'occhio per sostituirlo con una protesi di sostanza corallina aveva generato pressanti ammonimenti. Semplicemente, non riuscivo ad accettare quel tipo di trattamento. Benché le previsioni fossero spaventose, qualcosa in me sapeva che doveva esserci un modo migliore. Matthew me ne avrebbe dato confer-

ma. Il mio occhio aveva un aspetto tutt'altro che seducente, mezza faccia era gonfia e l'occhio mi faceva male.

Le persone spesso mi chiedono che cosa proveranno durante una seduta e la descrizione di Eve è uguale a quella di quasi tutti i miei pazienti:

Mi ha posato le mani sulle spalle e il calore era talmente intenso da far vibrare il mio corpo. Spiritualmente parlando, era come se venissi sollevata dal corpo fisico. Ho provato un senso di galleggiamento e mi sentivo circondata da un'intensa luce bianca, da un amore totale. Un espandersi dell'anima è praticamente l'unico modo in cui riesco a spiegarlo. È stata un'esperienza davvero incredibile. Dal punto di vista fisico, il gonfiore si è ridotto, l'occhio si è calmato e la nausea è scomparsa.

Una settimana dopo, Eve tornò dallo specialista per un controllo. Il

medico fu sbalordito nel vedere non solo che il gonfiore era scomparso, ma che il tumore stava sparendo poco a poco. Le consigliò di continuare le sedute con me, "ma non posso assumermi la responsabilità di questo tipo di trattamento" disse.

Di conseguenza, Eve decise:

Da quel momento sarei stata IO la persona responsabile di me stessa. La seduta con Matthew aveva rappresentato il catalizzatore della mia vita, aveva ripristinato l'intero quadro olistico, facendomi chiaramente capire che il percorso di guarigione è nelle mani della persona. Gli strumenti sono fatti per essere sfruttati; abbiamo in mano le redini e il controllo. È per tutti senza distinzione un percorso di guarigione personale. Il motto della storia è "non invertire la marcia". Puoi sopravvivere, come ho fatto io.

Come Sue, anche Eve dopo sedici anni è viva e sta bene.

Sebbene sia stata in grado di descrivere quello che provava a livello fisico, altre persone sono curiose di conoscere il rapporto tra "guarigione" e "autoguarigione". Cosa succede su altri livelli quando tratto un paziente? Il mio input facilita in qualche modo collegamenti interni in grado di produrre una guarigione? Un mio paziente, esperto di meditazione, ha descritto l'esperienza in maniera alquanto succinta: "Se non si riesce a meditare per conto proprio, Matthew apre dolcemente un'enorme porta che non si è in grado di aprire da soli. Durante una seduta, una parte di noi si chiude del tutto, ma allo stesso tempo rimaniamo molto vigili. L'esperienza di guarigione è quasi come una scorciatoia verso uno stato meditativo; potrei descriverla al meglio come un sogno a occhi aperti".

## **Il potere dei pensieri**

I sentimenti e le emozioni non sono semplicemente un'inevitabile parte della natura umana, ma anche un'espressione dimostrabile del legame tra la mente e il corpo. Le ricerche mediche hanno scoperto pro-

ve di questa interconnessione nelle onde di sostanze ormonali stimulate dal piacere note come endorfine, nonché nel battito cardiaco accelerato e nell'impennata di ormoni dello stress associati alla paura e alla

collera. Come hanno scoperto Sue ed Eve, i pensieri sono in grado di generare stati d'animo che si riflettono in reazioni fisiologiche. Queste reazioni possono esercitare un impatto, in bene o in male, sulla salute e sul benessere. Chi possiede una buona salute emotiva è consapevole dei propri pensieri, sentimenti e comportamento. Ha imparato modi sani di far fronte allo stress e ai problemi che sono parte normale della vita. Ha un buon rapporto con se stesso e relazioni sane. Ciononostante, molte delle cose che capitano della vita possono turbare la salute emotiva e generare forti sentimenti di tristezza, stress o ansia. Il corpo risponde al modo in cui pensiamo, sentiamo e agiamo. Quando siamo stressati o turbati, il corpo cerca di dirci che qualcosa non va.

Lo stress, ad esempio, rappresenta un'area in cui mente e corpo sono strettamente collegati. Lo stress e l'ansia aumentano i livelli di cortisolo e adrenalina nel corpo, cosa che si ripercuote sul sistema immunitario. Il cortisolo è un ormone collegato alla paura, mentre l'adrenalina prepara il corpo alla reazione. Si sa inoltre che lo stress mette in moto

altre sostanze chimiche collegate a un comportamento "da malattia", che include alterazioni dell'umore, delle abitudini alimentari o del sonno. Molte condizioni appaiono esacerbate dallo stress. Alcuni studi, ad esempio, hanno dimostrato che nelle persone con sclerosi multipla le recidive sono a volte associate a eventi stressanti.

Cionondimeno, il sistema immunitario viene influenzato anche da sentimenti positivi. Uno studio californiano ha provato che la risata fa bene dimostrando che, subito dopo aver guardato un video comico, alcuni studenti di medicina presentavano un maggior numero di linfociti T antivirus e cellule natural killer immunostimolanti (in genere note come cellule NK) più forti. I neurotrasmettitori del cervello possono essere influenzati dalle emozioni e, a loro volta, innescare reazioni fisiche in altre parti del corpo. Esistono legami chiari e indiscutibili tra il modo in cui ci sentiamo e la salute del corpo. Provate a pensare a quanto può farvi arrossire un momento d'imbarazzo. Adesso, immaginate quello che possono fare sentimenti che bruciano dentro a lungo.