



Daniel G. Amen

MENTE IN FORMA A OGNI ETÀ

Metodi naturali
per esprimere
al massimo
il potenziale
del tuo cervello



EDIZIONE IL PUNTO D'INCONTRO

Daniel G. Amen

MENTE IN FORMA A OGNI ETÀ

Metodi naturali
per esprimere al massimo
il potenziale del tuo cervello

Indice

Parte prima - Una mente in perfetta forma comincia da un cervello sano	9
1. Sei programmato per il successo o il fallimento?	
<i>Il segreto del perché alcune persone realizzano i propri sogni e altre no</i>	11
Il segreto del perché alcune persone realizzano i propri sogni e altre no	15
Le idee del cambiamento	17
2. Una mente in perfetta forma comincia da un cervello sano	
<i>Strategie essenziali</i>	19
Il primo passo per un cervello più sano	21
3. Invidia cerebrale	
<i>Elimina le abitudini che ti rallentano</i>	33
Confronto personale con le cattive abitudini del cervello	35
Quiz sulle cattive abitudini del cervello	37
Quattordici cattive abitudini cerebrali che possono influenzare tutte le fasce di età	38
Cattive abitudini cerebrali dei bambini	50
Cattive abitudini cerebrali degli adolescenti	52
Cattive abitudini cerebrali degli adulti sotto i trent'anni	54
Cattive abitudini cerebrali degli adulti (tra i 30 e i 65 anni)	54
Cattive abitudini cerebrali degli anziani (> 65 anni)	55
4. Corto circuiti nascosti possono rovinarti la vita	
<i>Impara come individuare e correggere le tue aree di vulnerabilità</i>	57
Tutti noi siamo vulnerabili, persino io	58
Un modo completamente nuovo di considerare il fallimento	59
Questionario sintetico della clinica Amen sul sistema cerebrale	62
Cervello e comportamento	66

Corteccia Prefrontale	66
Giro cingolato anteriore	70
Sistema limbico profondo	72
Gangli Basali	74
Lobi temporali	76
Cervelletto	78
5. Se voi foste la mia famiglia, come vi curerei?	
<i>I quattro cerchi della salute e della guarigione e perché dovresti prendere in considerazione i trattamenti naturali</i>	81
Il cerchio biologico	82
Il cerchio psicologico	84
Il cerchio sociale	84
Il cerchio spirituale	85
Perché prendere in considerazione i trattamenti naturali?	86
Strategie naturali adatte a tutti	89
Complessi multivitaminici	90
Integratori a base di acidi grassi omega-3	90
6. Guarire in modo naturale	
<i>Sindrome da deficit dell'attenzione</i>	93
Trattamenti comuni a tutti i tipi di ADD	101
Strategie di integrazione naturali per ciascun tipo	103
Tipo 1: ADD classica e tipo 2: ADD da distrazione	104
Tipo 3: ADD con eccesso di concentrazione	110
Tipo 4: ADD dei lobi temporali	112
Tipo 5: ADD del sistema limbico	114
Tipo 6: ADD anello di fuoco	115
7. Guarire in modo naturale	
<i>Ansia e depressione</i>	117
Trattamenti per tutti i tipi di ansia e depressione	118
7 tipi di ansia e depressione	120
Strategie con integratori naturali per tutti i tipi	124
Tipo 1: ansia pura	124
Tipo 2: depressione pura	128
Tipo 3: ansia mista a depressione	128
Tipo 4: ansia e depressione da eccesso di focalizzazione (overfocus)	128
Tipo 5: ansia e depressione del lobo temporale	129
Tipo 6: ansia e depressione cicliche	129
Tipo 7: ansia e depressione senza focus	130
8. Guarire in modo naturale	
<i>Disturbi della memoria, insonnia e dolore</i>	131
Disturbi della memoria	131
Insonnia	136
I passi giusti per un buon sonno notturno naturale	140
Dolore	142

Parte seconda - Una mente in perfetta forma trasforma i tuoi sogni in realtà 145

9. Risveglia la passione

<i>Accendi i circuiti del cervello che portano al successo</i>	147
Comprendere i semi della passione	149
Il senso della passione	149
Il contesto sociale della passione	151
La spiritualità della passione	152
Il cervello della passione	155
Il ladro di passioni: il morbo di Parkinson	157
Ispirazione mutevole: ADHD	159
I circuiti della passione fuori controllo: dipendenze	161
Massimo divertimento: attivare i circuiti della passione in modo sano	162

10. Fai miracoli

<i>Usa il cervello per definire i tuoi sogni e trasformarli in realtà</i>	165
Come definisci il successo?	166
Affinare la tua definizione individuale di successo	173
Il cervello fa accadere ciò che vede	175
Miracolo da una pagina	177

11. Sapere quando schiacciare il pedale del freno

<i>Rafforza i controlli interni del cervello</i>	181
Corteccia Prefrontale – Padroneggiare i freni	183
La pausa breve: freni deboli sabotano le nostre vite	184
Quando saltano i freni: Prozac, sesso sfrenato e Costa Rica	188
Modi subdoli che indeboliscono i freni possono sabotare il successo	191
Rafforzare i freni	192

12. Abbraccia la verità

<i>Liberati dalle bugie che contaminano il tuo cervello</i>	197
I pensieri negativi ti cambiano il cervello e la vita	200
Il lavoro: un'altra tecnica	204
La Verità nel Tribunale della Mente	206
La verità sulla gratitudine	207

13. Liberati dai blocchi

<i>Rafforza la capacità del cervello di cambiare e adattarsi</i>	211
Problemi a liberarsi dai blocchi	212
Rendere conscio il comportamento inconscio guidato dal cervello	219
Ungere le marce	221

14. Sviluppa una certa robustezza mentale

<i>Coltiva un cervello elastico</i>	229
Come l'infanzia determini l'elasticità o la vulnerabilità del cervello	231
Dieci modi per rafforzare l'elasticità	233

15. Gruppo di esperti

<i>Rafforza la rete di rapporti sociali</i>	253
Di quale abilità del cervello hai bisogno per essere una persona socievole?	254

16. Pensa in modo anticonformista

<i>Blocca l'ansia che deriva dal permettere agli altri di gestire la tua vita</i>	273
Pensare in modo anticonformista	276
In cosa consiste il pensiero anticonformista?	278
Perché il pensiero anticonformista è così raro?	283
Come si perde la voce anticonformista	286
Strategie per dar fiato alla tua voce anticonformista	288

17. Crea fiducia che duri nel tempo

<i>Invia segnali che costruiscano integrità</i>	293
Come il cervello costruisce la fiducia	294
La sinfonia della sfiducia	298
La ossitocina e la chimica della fiducia	298
Perché le macchine della verità non funzionano con le persone che ne avrebbero bisogno	299
Quindi, di chi ti dovresti fidare?	301
Vivi sulla grande distanza, non solo nell'istante	303

APPENDICE A	305
-------------------	-----

APPENDICE B	309
-------------------	-----

Glossario	321
-----------------	-----

Riferimenti bibliografici e letture di approfondimento	323
--	-----

Ringraziamenti	345
----------------------	-----

Nota sull'autore	347
------------------------	-----

Amen Clinics Inc.	348
------------------------	-----

1

Sei programmato per il successo o il fallimento?

IL SEGRETO DEL PERCHÉ ALCUNE PERSONE REALIZZANO I PROPRI SOGNI E ALTRE NO

Nelle Cliniche Amen da più di vent'anni riportiamo a uno stato di equilibrio cervelli problematici. Abbiamo in cura bambini, anziani e chi sta tra queste due categorie. La gente viene da noi perché utilizziamo una sofisticata tecnologia di tomografia cerebrale che ci aiuta a comprendere e a intervenire sui nostri pazienti; inoltre, quando possibile, impieghiamo anche trattamenti naturali. È attraverso la lente dell'analisi tomografica che ho scoperto che quando miglioro le funzioni cerebrali, non solo posso aiutarti a superare problemi come la sindrome da deficit dell'attenzione (ADD, attention deficit disorder), l'ansia, la depressione, le dipendenze e la rabbia, ti aiuto anche a essere più riflessivo, creativo, energico, focalizzato ed efficace.

Dopo aver osservato qualcosa come cinquantamila scansioni, ho capito con

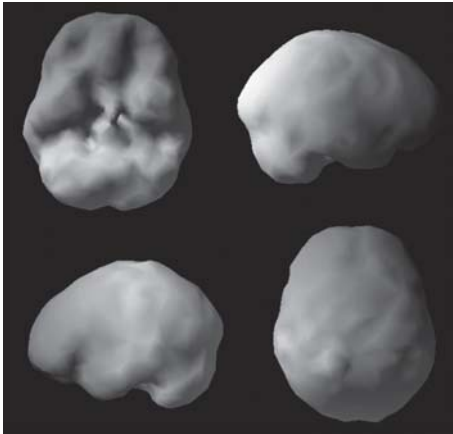
chiarezza che un cervello equilibrato è alla base di una vita più felice, più sana, più ricca e più saggia. Questa è la promessa del libro: se davvero comprendi come sviluppare il tuo cervello e prendertene cura, la tua vita migliorerà a prescindere dall'età.

Spesso le persone mi chiedono se la mente sia separata dal cervello. La risposta ovviamente è no. Mente e cervello sono dipendenti l'una dall'altro. Basta pensare al morbo di Alzheimer, che è chiaramente una patologia cerebrale. Le immagini 1.1 e 1.2 riproducono due tomografie cerebrali computerizzate a emissione di fotoni singoli (SPECT, single photon emission computed tomography). Sono le scansioni che facciamo nelle nostre cliniche. La SPECT è definita come scansione funzionale, perché mostra il funzionamento del cervello, misura il flusso sanguigno

e i modelli di attività. L'immagine 1.1 raffigura il cervello di una persona sana: riproduce la sua attività che appare completa, uniforme, simmetrica. L'immagine

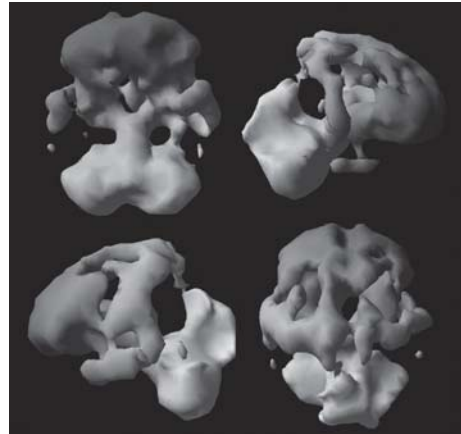
1.2 mostra una donna che ha il morbo di Alzheimer. I buchi indicano un'attività molto ridotta in diverse zone importanti del cervello.

1.1: cervello sano



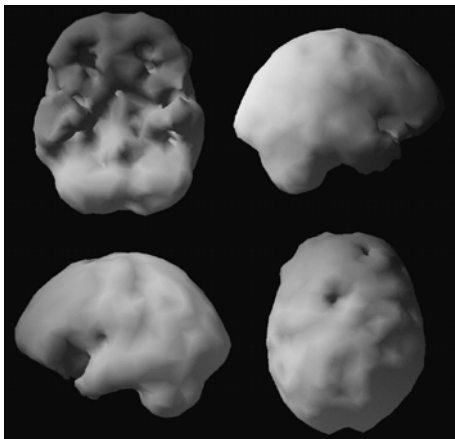
Attività completa, uniforme, simmetrica

1.2: morbo di Alzheimer



Deterioramento posteriore di metà cervello

1.3: cervello danneggiato di un soldato

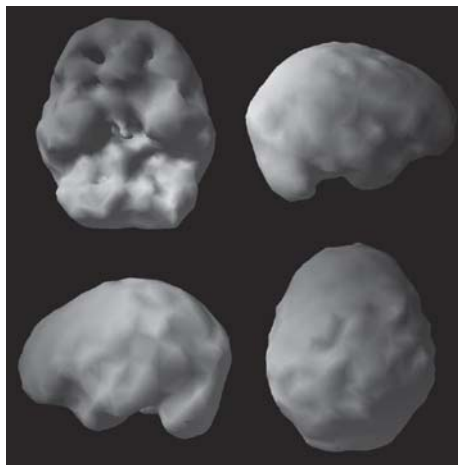


Nota il danno nella parte anteriore del cervello

Le persone affette dall'Alzheimer perdono la testa? Sì, con il progredire della malattia. Quando il tessuto cerebrale si riduce, si verifica una perdita della memoria e cala la capacità di pensare con chiarezza.

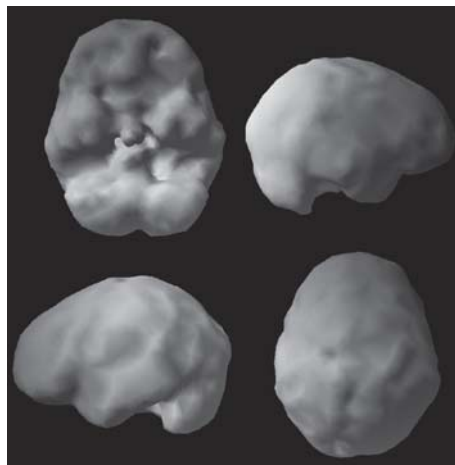
Ora consideriamo i traumi cerebrali. L'immagine 1.3 illustra il cervello di un soldato che ha subito una lesione durante un'esplosione in Iraq. Fu congelato dall'esercito un anno dopo l'accaduto perché continuava a litigare con gli altri commilitoni, cosa che non era mai successa prima dell'incidente. I danni al cervello influenzano la capacità di un individuo di relazionarsi con gli altri? Naturalmente sì!

1.4: ADD prima del trattamento



Ridotta attività del lobo frontale

1.5: ADD dopo il trattamento



Migliorata attività del lobo frontale

Ma cosa succede se miglioriamo il cervello? Migliora anche la mente? Ecco qui un esempio. Jenny, 62 anni, venne da noi per curare la dislessia e la ADD. Ne aveva sofferto per tutta la vita, era rimasta al di sotto delle sue possibilità a scuola e al lavoro e si era sentita tarata e stupida. Aveva divorziato due volte ed era stata allontanata dai figli. Aveva fatto curare suo figlio per la ADD e in seguito fu lui stesso ad aiutarla. Con una diagnosi e un trattamento appropriati riuscì a stare meglio e fu in grado di fare pace con i suoi figli. (Vedi immagine 1.4 e 1.5).

Un cervello equilibrato sta alla base di una mente in perfetta forma. Di seguito riporto una lettera che ho ricevuto dalla madre di uno dei miei pazienti (con

il suo consenso).

Caro Dr. Amen,

sono la madre di Dale B. che circa otto anni fa è stato in cura presso la clinica Amen. Dale aveva 17 anni ed era nei guai con la legge. Fu portato in clinica in manette. Dopo una prima valutazione e il trattamento, Dale riuscì a lavorare con grande soddisfazione per un anno nell'ambito della vendita al dettaglio. In seguito entrò nell'esercito dove si distinse per i propri meriti. Divenne subito ranger dell'esercito. Dale fu in grado di raggiungere il successo nella sua vita grazie al trattamento presso le Cliniche Amen. Dale è stato ucciso durante un'azione in Iraq il 18/03/2006, proprio 3 giorni prima del suo ventiquattresimo compleanno. Ci con-

sola molto sapere che è morto da eroe. Pensavo che potesse essere interessato a conoscere il ruolo che ha giocato nella vita di questo eroe. Dale è stato sepolto con grandi onori nel cimitero di Arlington.

Grazie,

Laura B.

Madre orgogliosa del sergente Dale B.

Aiutare un ragazzo a liberarsi dalla schiavitù del fallimento per diventare un eroe di guerra decorato è un'esperienza mortificante. Tuttavia, malgrado la morte di Dale fosse una cosa molto triste, restava il fatto che avesse dato la vita per seguire le proprie scelte personali, facendo qualcosa che amava. I dettagli della sua storia sono unici, ma l'essenza non lo è. Ho ricevuto molte, moltissime lettere di ringraziamento per aver cambiato il cervello di qualcuno e quindi la sua vita.

La maggior parte delle persone ha un'idea completamente errata di cosa sia il raggiungimento degli obiettivi e di ciò che trattiene le persone dal realizzare i propri sogni. La maggioranza delle persone, proprio come me prima che cominciassi questo lavoro, ha un approccio che si basa sul senso comune. Si tratta dello stesso approccio proposto da molti guru di autoaiuto, dirigenti aziendali e coach che scrivono libri su "come ho vinto il campionato". Mettici ancora più impegno, dicono, sii te stesso, visualizza il tuo successo, lavora di più, assumi le tue responsabili-

tà, smettiti di lamentarti, cambia atteggiamento e non permettere a nessuno di metterti i bastoni tra le ruote. Con una diligente devozione, puoi essere ciò che vuoi nella vita. Se non hai successo, allora significa che sei pigro, ostinato o che hai bisogno di modificare il tuo atteggiamento. Guarda me. Se posso farlo io, puoi farlo anche tu.

Il problema con un approccio di questo tipo è semplicemente che non funziona per molte delle persone che cercano davvero di applicarlo alla propria vita. Anzi, spesso si ritorce loro contro. Più ce la mettono tutta, più peggiorano cervello, capacità e comportamenti. Non c'è dubbio che l'approccio del tipo "fermezza a fin di bene", e "calcio nel sedere" funzioni per qualcuno, ma lascia tantissimi altri demoralizzati, emarginati, disperati e con la sensazione di non valere nulla.

Quanto pensi che sarei stato efficace con il diciassettenne Dale B. quando giunse alla nostra clinica in manette se lo avessi sgridato dicendogli di provarci con più impegno, proprio come avevano già fatto tutti gli altri adulti che facevano parte della sua vita? Non molto. Quello che facemmo fu del tutto differente.

Una mente in perfetta forma si fonda su un cervello sano. Per poter realizzare i sogni in un certo ambito esistenziale, bisogna che il tuo cervello funzioni a dovere. Il cervello controlla tutto ciò che fai: come pensi, come senti, come agisci e

come riesci ad andare d'accordo con gli altri. Quando il cervello funziona in modo appropriato, anche tu funzioni bene. Quando il tuo cervello ha dei problemi, anche tu hai problemi nella tua vita.

Prima di intraprendere qualsiasi trattamento con Dale, inquadrammo il contesto esistenziale in cui viveva, ascoltammo come pensava e rilevammo dettagliate tomografie del funzionamento del suo cervello. Fu chiaro dalle scansioni e dal suo comportamento che il cervello di Dale avesse uno squilibrio. Dopo che ottimizzammo il super computer da un chilo e mezzo posizionato tra le sue orecchie, Dale fu in grado di maturare, guadagnare il controllo di sé e rivendicare una vita migliore. Grazie alla comprensione e a un cervello equilibrato fu capace di svilup-

pare le abilità per vivere una vita da eroe, servendo il suo paese e rendendo i genitori infinitamente orgogliosi. Con un cervello squilibrato, probabilmente avrebbe continuato a vergognarsi di sé, a essere una delusione per la famiglia e un peso per la società.

La prima chiave per avere una mente in perfetta forma è un cervello equilibrato. Con un cervello equilibrato siamo in grado di imparare dalle nostre stesse esperienze e dagli altri per migliorare al massimo l'esistenza. **Il primo passo nell'analisi del fallimento è la comprensione del cervello.** Un cervello squilibrato causa infiniti problemi al suo proprietario, comprese le difficoltà nell'apprendimento, l'essere distratto e impulsivo e il ripetere sempre i medesimi errori.

Il Segreto del Perché alcune Persone Realizzano i Propri Sogni e Altre No

Con un cervello squilibrato la maggior parte delle strategie sociali o di auto-aiuto per migliorare il comportamento non funziona. Pensate al carcere. Chiaramente, si tratta di un tentativo estremo e costoso per modificare il comportamento. Eppure il tasso di recidività si aggira sul 60-70 per cento entro cinque anni. Sono poche le persone che valutano la possibilità di studiare il cervello per aiutare le persone il cui comportamento è così ne-

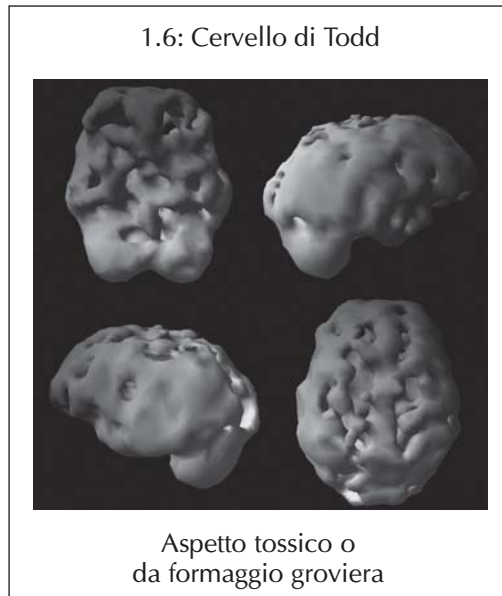
gativo da farle finire in prigione. In uno studio del 2007 che i miei colleghi e io pubblicammo nel *Journal of Neuropsychiatry*, constatammo che gli assassini avevano un'attività cerebrale nel complesso molto più bassa rispetto a gruppi sani, soprattutto quando svolgevano un lavoro di concentrazione. Questi risultati erano di particolare evidenza nella corteccia prefrontale, l'area del cervello che agisce come supervisore inibendo gli impulsi e il com-

portamento difficile. Non miglioreremo mai un atteggiamento negativo fintanto che non bilanciamo gli organi che lo generano.

Oppure, pensate alla terapia di coppia. Secondo un articolo del *New York Times* del 2005, due anni dopo aver concluso il counseling il 25 per cento delle coppie stava peggio di quando aveva cominciato, e dopo quattro anni fino al 38 per cento divorziano. Pochissimi terapisti di coppia hanno mai considerato di osservare il cervello nel tentativo di aiutare relazioni fallimentari, e questo è un errore. Considerate il seguente esempio.

Nel 2006 tenni una conferenza davanti a un migliaio di persone alla Skyline Church di San Diego. L'anno successivo

fui invitato nuovamente. Come spesso accade quando parlo in un posto per la seconda volta, un certo numero di persone si avvicina a me mentre entro nella sala conferenze con le loro scansioni SPECT in mano. La conferenza li aveva spinti a venire in una delle nostre cliniche per una valutazione del cervello. In una di queste occasioni, un uomo di trentacinque anni, Todd, si diresse verso di me per mostrarmi la sua tomografia (vedi Immagine 1.6). mostrava qualcosa di molto simile a un groviera, segno di un'attività complessiva molto bassa, la stessa immagine che spesso vediamo in chi abusa di droga e alcol. Mentre guardavo la tomografia Todd disse, "Pensa che io sia un tossicodipendente, vero?".



“In effetti questo pensiero mi è passato per la testa”, risposi.

“Non ho mai fatto uso di stupefacenti”, ribatté Todd. “E non bevo. Prima di venire nella sua clinica verniciavo automobili nel mio garage, che non è molto ventilato. Ho smesso di farlo”.

“Questo è indice di intelligenza”, risposi. “Nuove informazioni spingono a cambiare comportamento”.

Continuò raccontando che lui e sua moglie avevano fatto terapia di coppia per parecchi anni senza trarne alcun beneficio. Dopo la visita alla clinica di Newport Beach iniziò a vivere una vita cerebralmente sana. Cominciò ad assumere complessi vitaminici e olio di pesce e gli altri integratori che gli consigliammo per avere un cer-

vello sano; migliorò l'alimentazione e le abitudini motorie. La differenza, disse, gli aveva cambiato la vita. In seguito il suo cervello migliorò e fu in grado di essere un marito migliore. Mi domando quanti matrimoni siano in crisi perché uno dei partner ha un problema al cervello di cui nessuno è a conoscenza. Come puoi fare terapia di coppia con un cervello simile? Non funzionerà se prima non lo aiuti a guarire.

Nel cammino della vita una mente in perfetta forma dipende dalla funzionalità cerebrale, ma siccome non guardiamo mai direttamente al cervello e di rado pensiamo all'impatto che esercita sulle nostre esistenze, spesso perdiamo di vista questo fondamentale pezzo del puzzle nel tentativo di realizzare i nostri sogni.

Le Idee del Cambiamento

Nel corso degli ultimi tre decenni la mia occupazione primaria è stata quella di psichiatra e specialista di tomografie cerebrali. Sono diventato psichiatra per studiare il comportamento umano e imparare come e perché le persone riescano a sviluppare menti in perfetta forma. Ho iniziato a fare tomografie al cervello diciotto anni fa poiché, dopo nove anni di pratica psichiatrica, compresi che mi mancavano importanti informazioni per aiutare i miei pazienti. Per aiutare davvero le persone a cambiare, scoprii di dover capire e otti-

mizzare l'organo preposto al cambiamento, il cervello, in ogni paziente.

Poco dopo aver iniziato la mia attività di tomografia cerebrale con pazienti ospedalizzati per problemi psichiatrici, una serie di idee cominciò a farsi strada nella mia mente. Nel corso dei pochi anni successivi, queste idee si cristallizzarono diventando una parte di quasi tutto quello che ho fatto a partire da allora.

- Una mente in perfetta forma comincia da un cervello in equilibrio.

- Spesso, il fallimento è il risultato di un cervello andato a male.
- Non tutti hanno le stesse funzioni cerebrali.
- Ottimizza il cervello e aumenterai incredibilmente le capacità della persona.
- Usa ogni opzione disponibile per bilanciare il cervello, compresi gli integratori naturali, la dieta, l'esercizio, strategie di pensiero e, se necessario, i farmaci.
- Insegna abilità alle persone; non dare loro solo pillole.

Condussi la prima analisi SPECT applicata a pazienti psichiatriche nella primavera del 1991. Stavo usando questo tipo di analisi per comprendere i problemi cerebrali insiti nei miei pazienti in modo da definire meglio il trattamento. Al momento, la mia attività psichiatrica era molto impegnativa. Avevo in cura pazienti sia nella mia clinica privata sia all'ospedale dove ero direttore del programma di diagnosi bivalente per pazienti che abusava-

no di sostanze e avevano problemi psichiatrici. Ero entusiasta della SPECT perché mi aiutava a essere un dottore migliore. Mi permise di essere più efficace nell'assistere i pazienti. Anche se le SPECT hanno un enorme valore nella comprensione di ogni singolo cervello, non hai bisogno di farne una per trarre beneficio da questo libro. Analizzando decine di migliaia di scansioni ho sviluppato un elenco (vedi capitolo 3) per aiutare le persone a immaginare l'aspetto che potrebbe avere la loro scansione se potessero averne una. L'elenco ti aiuterà a comprendere le esigenze specifiche del tuo cervello e ti indicherà i modi possibili per aiutarlo.

Come avere una mente in perfetta forma a ogni età, in ultima analisi, permette di comprendere come il cervello sia coinvolto nelle operazioni quotidiane della tua vita a prescindere dall'età e fornisce strategie specifiche per ottimizzarlo in modo naturale. Il libro ti aiuterà a sbloccare le tue capacità al lavoro, a scuola e nelle relazioni, e ti farà raggiungere il tuo potenziale per ottenere realizzazione, connessione e felicità.