

CLAUDIO PAGLIARA

La via della guarigione

Curare la mente per curare il corpo.

Curare l'ambiente per curare l'uomo.

Curare lo spirito per curare il mondo.

Un grazie di cuore a tutte le persone che ho amato e che amo, per me sono sempre state la vera fonte delle mie energie.

Un grazie particolare ai miei genitori che mi hanno insegnato ad amare, ai miei figli Giorgio e Fausto, verso cui nutro un amore infinito ed alla mia meravigliosa compagna Carmela di cui sono profondamente innamorato.

Per coloro che hanno il coraggio della verità e che osano pensare con la propria testa.

“Come si può vivere senza aver appreso l’arte di vivere e di morire?”.
(MEISTER ECKHART)

PREFAZIONE

“Conoscerete la verità e la verità vi farà liberi”. (Gv 8,32)

La verità dà potere, libera ed è rivoluzionaria. Talvolta, una sola verità cambia la vita, rendendola migliore e più lunga. Ogni giorno, da oltre 35 anni, in qualità di medico, di oncologo e di ricercatore incontro la sofferenza a cui devo saper dare una risposta. Ogni volta cerco di capire le cause, il significato ed i rimedi delle malattie e dei malesseri della gente che si rivolge a me. Lungo questo percorso, usando un rigoroso metodo scientifico, ho scoperto verità di notevole valore. Verità che non si trovano in nessuna parte, né in nessun libro universitario. Verità negate, verità nascoste, verità che faranno la differenza nella tua vita e nella vita dei tuoi cari.

Purtroppo, molte di queste verità, che hanno il potere di migliorare la qualità e la durata della vita e che aumentano in modo incredibile le percentuali di guarigione dei tumori e di tantissime altre malattie, non solo non possono essere brevettate per realizzare business, ma minacciano interi imperi economici e politici.

La mia lunghissima esperienza di lotta contro le malattie e, soprattutto, contro il cancro mi ha fatto prendere coscienza che esistono dei potentissimi interessi economici, che operano nel mondo della sanità, ma anche in vari altri settori, che promuovono la direzione in cui deve crescere il sapere, che pubblicizzano verità funzionali al loro business, che diffondono false verità e che impediscono ad alcune verità strategiche, che potrebbero ostacolare gli affari, di emergere.

Il desiderio di voler diffondere queste “verità scomode” mi ha portato a scrivere il libro che hai nelle tue mani.

La medicina ufficiale ha fatto, indubbiamente, notevolissimi progressi, ma ha un grande limite. Il più grande difetto della medicina tradizionale, nella prevenzione, diagnosi, cura e riabilitazione delle malattie, è quello di trascurare l’anima, di trascurare cioè la dimensione immateriale dell’essere umano. E’ come se i pensieri, le emozioni, i sentimenti e gli stati d’animo fossero degli inutili accessori, ininfluenti nella nascita e nell’evoluzione

delle malattie. L'esperienza mi ha insegnato esattamente l'opposto. L'uomo non è fatto di solo corpo, né si nutre "di solo pane".

Imparando ad ascoltare con umiltà i pazienti, ritengo di aver imparato molto più di quanto io abbia appreso sui banchi dell'Università.

Non si può credere di curare con efficacia qualunque malattia, dal raffreddore al tumore, pensando solo all'organo ammalato, trascurando il vissuto del paziente con tutto il ricco bagaglio delle sue dimensioni immateriali e separandolo anche dal contesto sociale e culturale in cui vive ed opera. No! In base alla mia esperienza ed ai risultati delle mie ricerche, posso affermare con certezza che, se vogliamo essere più efficaci, dobbiamo necessariamente occuparci dell'essere umano in tutte le sue dimensioni (biologica, psicologica, sociale, spirituale e sessuale) e in rapporto al suo ambiente di vita e di lavoro.

Una mia grande fonte di ispirazione sono state le guarigioni ritenute miracolose. Avendone verificato e conosciuto diversi casi, mi sono sempre chiesto il perché di queste guarigioni considerate "impossibili" dalla medicina tradizionale (ufficiale).

Sono sempre stato convinto che nulla succede per caso e che, come affermava F. Bacone, tutto ciò che succede in natura si può spiegare con le leggi della natura.

Lo stesso **Sant'Agostino**, dopo aver riflettuto lungamente sulle guarigioni miracolose, in "*De Civitate Dei*", sostiene che:

"... Avvengono non contro natura, ma contro ciò che a noi è noto della natura." Il Padre Eterno ha fatto le cose così bene che dà a ciascun essere umano anche la possibilità di fare miracoli.

Tutto questo mi ha portato alla ferma convinzione che dovevo analizzare e studiare le guarigioni miracolose, perché una volta capite le forze e le leggi che, in questi casi, entravano in gioco, si poteva pensare di replicarli scientificamente.

Sono stati i risultati che avevo, e che ho incontrato lungo il mio viaggio, che mi facevano capire che la strada da me intrapresa era quella giusta.

Ho riscontrato tanti risultati favorevoli, ma uno in particolare voglio ricordare in questa sede, perché per me ha un grandissimo valore scientifico ed è contemporaneamente di grande esempio per chi ha delle importanti sfide da affrontare. Si tratta di **Carmen Patimo**.

Carmen era affetta da un'epatite autoimmune/cirrosi biliare con ipertensione portale, non responder alla terapia immunosoppressiva, per cui, date le gravi condizioni, si programmava un trapianto di fegato.

La paziente inizia un percorso di trasformazione, utilizzando come guida e strumento proprio il libro che stai leggendo, che la porta ad una guarigione "miracolosa" laica.

Se tu sai fare una buonissima torta, sicuramente conosci la ricetta per farla. Se dai la ricetta a qualcuno desideroso di replicarla, sicuramente, questi, dopo una serie di tentativi, riesce a riprodurla. Magari anche più buona!!! Vero?

Naturalmente devi fornire tutti i particolari della ricetta:

- 1) gli ingredienti con relative dosi;
- 2) la preparazione dei vari ingredienti con relative sequenze;
- 3) i tempi necessari per aver un risultato.

Questo processo alchemico culinario può essere riprodotto in qualsiasi ambito della vita, compreso, il potenziamento della tua salute o, naturalmente, gli eventuali percorsi di guarigione da malattie gravi o, addirittura, da malattie ritenute attualmente inguaribili.

Nell'augurarti una proficua lettura riporto la testimonianza di Carmen.

Claudio Pagliara



TESTIMONIANZA

Mi chiamo Carmen Patimo, sono di Brindisi e da 1 anno mi sono ammalata di epatite autoimmune, nella forma più acuta e più grave, rischiando anche di morire.

Per 6/7 mesi ho fatto delle cure-bomba, che, ahimè, non davano alcun risultato di miglioramento, tanto da arrivare al punto di essere in lista per il trapianto di fegato. Ovviamente, psicologicamente, ero distrutta, angosciata e sconsolata; questo stato d'animo peggiorava ancor di più il mio quadro clinico.

Un giorno, grazie ad un incontro meraviglioso che ho fatto nella mia vita (nulla accade per caso), con la Dottoressa Pellegrino Maria Rosaria, specialista in Malattie Infettive e Medicina Interna, (Dirigente Medico presso l'Unità Operativa Malattie Infettive dell'Ospedale Perrino di Brindisi), in un momento critico della malattia, mi è stato suggerito di far guarire l'anima per guarire il corpo, portandomi a capire le motivazioni vere per cui mi ero ammalata così gravemente.

Ho iniziato a riflettere attentamente su quelle parole e pian piano ho voluto addentrarmi sempre più per cercare di auto-aiutarmi e venire fuori da una situazione di salute così grave. Così mi sono informata se ci fossero dei libri per comprendere meglio cosa fare per me stessa e questa persona meravigliosa, che avevo conosciuto, mi ha consigliato il libro del Dottor Claudio Pagliara "La Via Della Guarigione".

Ho iniziato a leggerlo e immediatamente la sua lettura mi ha illuminata, più lo leggevo e più mi si apriva un mondo dentro ...

Così ho assimilato più che potevo, l'ho elaborato, analizzato, fatto mio e messo in pratica. Ho fatto un grande lavoro su di me, in 4 mesi, e, pian piano, ho iniziato a sentirmi meglio fisicamente; iniziavano anche a cambiare leggermente i valori delle analisi del sangue.

*Mi sono resa conto che più lavoravo dentro me, mettendo in pratica ciò che leggevo, più miglioravano, e di tanto, i valori che risultavano ai controlli fatti in ospedale, **fino al punto in cui i dottori, increduli, hanno dovuto dire: "E' impossibile passare, in 4 mesi, da un trapianto di fegato ad un residuo di malattia".***

In questo percorso ho capito, finalmente, che la mia salute e il mio benessere psico-fisico è veramente nelle mie mani. Esiste, per davvero, un potere divino in noi con delle potenzialità inimmaginabili.

Ho imparato a conoscermi profondamente, ad accettarmi e amarmi, finalmente; sono migliorata tantissimo come persona, ho migliorato il rapporto con gli altri e affronto più serenamente e con fiducia le avversità della vita, perché ogni problema o difficoltà ha un impatto negativo nella nostra anima, che poi si riflette sul corpo.

Ho capito che la gioia e la serenità interiore aumentano il benessere della persona. Oggi mi sento benissimo e i valori delle analisi, dopo 1 anno, sono rientrati tutti nella norma e la mia vita, così, ha ripreso a scorrere.

Dal giorno in cui ho letto questo libro ho fatto mia una frase che racchiude, in poche parole, tutto ciò che ho assimilato e che mi ha trasformata positivamente. Questa frase è diventata il mio motto giornaliero:

"UNO STATO D'ANIMO FELICE CREA CELLULE FELICI".

Carmen Patimo

INTRODUZIONE

“Di fronte all’arte sacra di guarire. Non preoccuparsi di imparare è un crimine”. (SAMUEL HANNEMAN)

Questo libro è stato scritto con l’obiettivo, o con l’ambizione, di fornire le conoscenze e le tecniche utili per promuovere lo stato di salute, inteso come pieno benessere fisico, psichico e sociale. In quanto tale è rivolto agli studenti, agli operatori sanitari, agli ammalati ed a qualsiasi cittadino desideroso di arricchirsi di conoscenze indispensabili per guarire, per guarire meglio e più in fretta o, comunque, per modificare in senso positivo la qualità e la durata della propria vita.

Si propone un difficile ma affascinante viaggio alla scoperta di se stesso, volto ad esplorare e a conquistare il proprio mondo interiore, con l’obiettivo esplicito di conoscere le proprie immense risorse ed i meccanismi consci ed inconsci che favoriscono od ostacolano il percorso di salute.

Mi riterrò soddisfatto se, alla fine del percorso di questo testo, il lettore si arricchisce sul piano emotivo, affettivo ed intellettuale, nel senso che acquisisce più conoscenze e più motivazioni per impegnarsi con efficacia nel rendere la propria vita più sana, più gioiosa e più entusiasmante. Un libro può, inoltre, far risparmiare tanti errori e può, quindi, evitare le conseguenze di questi errori.

La via della guarigione presuppone l’esigenza di guarire da qualche forma di malattia. Bisogna però intendersi, prima di tutto, sul significato della parola malattia. È bene non dare nulla per scontato. Le incomprensioni spesso nascono per i significati diversi che si danno alle stesse parole. Le parole sono ambivalenti perché, da un lato, sono uno strumento di potere e di comunicazione in quanto aiutano a capire e a farsi capire al fine di meglio controllare l’ambiente esterno ed interno, dall’altro, sono uno strumento di limitazione perché fonte di incomprensione (le stesse parole possono essere usate con significato diverso o, peggio ancora, possono essere per alcuni il migliore strumento per nascondere i propri reali pensieri e intenzioni) o perché usate in modo rigido, come se fossero la realtà e non la

sua rappresentazione, ci allontanano dalla realtà e ci impediscono di vedere il vero significato di ciò a cui si riferiscono. Una volta che abbiamo etichettato con una parola un'esperienza, una persona o qualsiasi altra cosa, nelle successive occasioni reagiamo all'etichetta e non a tutta la ricchezza di ciò che è presente in ogni esperienza, in ogni persona od in qualsiasi altra cosa. C'è il rischio concreto che tra noi la realtà ci sia l'etichetta che invece di avvicinarci al mondo, ci allontana da esso. Inventiamo le parole e rischiamo di diventare schiavi di esse. È importante essere consapevoli che siamo condizionati dalle parole che disponiamo perché queste sono come stampi in cui costringiamo la realtà ad entrare per poterla interpretare. Le sfumature dei colori della realtà sono incomparabilmente più numerose delle parole che abbiamo per esprimerle. Non bisogna mai confondere la mappa con il territorio, anche quando la mappa è ben fatta. Le parole rappresentano la nostra mappa di noi stessi e del mondo. Le parole rappresentano un filtro attraverso cui ciascuno di noi vede, interpreta e ricorda il proprio mondo interno ed esterno, per cui più le parole vengono definite con chiarezza e più la nostra mappa del territorio potrà essere utile. A volte basta cambiare le parole o il significato delle parole per riuscire a modificare la realtà o per cambiare l'interpretazione delle esperienze che facciamo. Parole diverse, lingue diverse influenzano diversamente il modo in cui vediamo, pensiamo, interpretiamo e ricordiamo il mondo. Per malattia deve intendersi qualsiasi stato di malessere fisico, psichico e sociale, quindi qualsiasi stato di non gioia, o comunque, tutto ciò che impedisce il pieno benessere fisico, psichico e sociale. L'obiettivo è quindi lo stato di benessere totale. La gioia di essere ed esserci. La gioia di vivere. Ogni essere umano è qui, sul pianeta terra, per essere felice. Partendo, quindi, da questa definizione di malattia, qualunque stato di malessere, di non gioia, necessita di una via per la guarigione. Purtroppo molte patologie sono considerate normali, secondo quella che E. Fromm definisce "la patologia della normalità". I frutti sono indicatori utili per capire quale è l'albero che li ha prodotti. Così esistono comportamenti patologici che ci fanno capire la malattia o, se volete, il malessere che li ha prodotti. Pensate a qualsiasi forma di violenza, sicuramente a monte vi è un malessere che ha bisogno di essere guarito.

E così per qualsiasi comportamento non dettato dall'amore e che conseguentemente non risponde al principio riferito da Sant'Agostino: *"ama e fa quello che vuoi"*. Ogni vera e profonda guarigione, che in quanto tale deve coinvolgere tutte le dimensioni dell'essere umano (biologica, psicologica e sociale) richiede il coraggio della verità e del cambiamento.

Esistono almeno cinque condizioni indispensabili per guarire veramente:

1. Il coraggio per la verità e per il cambiamento.
2. La consapevolezza della malattia, dello stato di malessere (cosa non sempre facile considerato che molte malattie sono considerate "normali").
3. La conoscenza e la consapevolezza delle sue cause.
4. La fede nella possibilità di guarigione.
5. L'impegno per la guarigione (la vita non dà nulla per nulla).

Come capirete alla fine del percorso che avete appena iniziato, la vera fonte di energia per la realizzazione più completa delle cinque condizioni riferite deriva dall'amore. La via della guarigione è una via che porta prima di tutto all'interno di ciascuno di noi e che porta alla conoscenza di sé, alla conoscenza dei propri limiti e delle proprie straordinarie potenzialità. È la via della libertà, se si intende come libertà la possibilità di autorealizzarsi con lo sviluppo pieno delle proprie potenzialità. È la via della verità perché solo la verità e la conoscenza ci rendono realmente liberi. Liberi perché la verità ed il coraggio, non solo, riescono a spezzare le catene esterne, ma anche, e soprattutto, quelle interne che sono invisibili e più difficili da vedere e da rimuovere. Liberi di gioire e di godere della gioia di vivere. La mia lunga ed impegnativa attività di medico e di oncologo mi ha insegnato moltissime cose, ho imparato molto sui banchi dell'Università di Bologna ma i miei veri maestri sono e sono stati soprattutto i pazienti con malattie gravi ed in particolare modo quelli con cancro in fase terminale. La vera fonte di conoscenza sono i sofferenti e gli ammalati. Già nella Babilonia del V° secolo a.C., come ci riferisce Erodoto, che ha visitato questa città, gli abitanti usavano trasportare gli ammalati in piazza al fine che "quelli che

hanno sofferto o che hanno visto soffrire della stessa malattia potessero dare consigli”. Una delle cose più importanti che i miei pazienti mi hanno fatto capire è che la vita è la cosa più affascinante e preziosa che esista nell’universo conosciuto. La vita è un vero e proprio miracolo. La sofferenza e la morte hanno molto da insegnare a ciascuno di noi. Non si può crescere senza sofferenza. Sono le sofferenze che ci obbligano a crescere e a sviluppare le capacità che ci aiutano a superarle. Se un bambino avesse tutti i bisogni pienamente soddisfatti non avvertirebbe frustrazione e necessità di sviluppare il linguaggio o le capacità di muoversi con le proprie gambe. C’è un proverbio Africano che dice che i vivi chiudono gli occhi ai morti ed i morti aprono gli occhi ai vivi. Anche la consapevolezza della morte ha tanto da insegnarci. Intanto che la vita ha un termine per tutti, e che, quindi, il tempo è prezioso e non va sprecato. Bisogna apprezzare ogni attimo e dare il giusto peso alla vita, che va vissuta con la V maiuscola. Bisogna Vivere e non trascinare la vita. Purtroppo nella nostra società si rimuove il concetto della morte e questo porta a far sì che molti vivano come se fossero eterni, sprecando il tempo e non dando il giusto peso alla loro vita. C’è chi giustamente ha detto che nessuno butterebbe via la propria vita tutta in una volta, ma molti, purtroppo, la buttano via un pezzettino per volta. Ricordo che poco dopo l’inizio della mia attività di medico andai a visitare la bellissima Certosa di Padula, in quell’occasione la guida ci comunicò che i monaci erano soliti salutarsi con la frase “*Fratello, ricordati che devi morire*”. Io pensai, allora, con superficialità, che erano un po’ macabri. Dopo, con il contatto quotidiano con la sofferenza e con i malati terminali, ho capito che questo modo di salutarsi poteva venire da lontano, ed essere un modo per dare più importanza alla vita al fine di viverla con più responsabilità ed intensità.

Se facciamo la storia di ciascun essere umano vivente, compreso naturalmente te che leggi, ci accorgiamo che noi riusciamo a vedere solo le carte vincenti, o meglio gli esseri viventi vincenti. La vita di ogni singolo essere umano inizia con la fecondazione di una cellula uovo da parte dello spermatozoo, che vince la corsa con gli altri 300 milioni di spermatozoi concorrenti. Pensate quindi che lo spermatozoo che ha dato l’origine a cia-

scuno di noi ha dovuto affrontare una battaglia, conclusasi con la vittoria, con altre centinaia di milioni di altri spermatozoi che avrebbero dato origine ad altri esseri umani, diversi da noi. La nostra vita inizia, quindi, con una grande vittoria. Per essere vivi sicuramente abbiamo continuato a vincere milioni di battaglie invisibili. Il nostro organismo, all'insaputa della nostra consapevolezza, ogni giorno combatte un numero incredibilmente elevato di battaglie psicobiologiche invisibili, su numerosissimi fronti, ed il semplice fatto di star bene, dovrebbe farci capire che sono risultate tutte vittoriose. Se c'è una ferita che guarisce spontaneamente, c'è un'intelligenza biologica al lavoro che coinvolge milioni di cellule ed un numero incredibilmente elevato di sostanze chimiche tutte perfettamente coordinate e sincronizzate. Seguendo il corso degli eventi che ci hanno portato dove siamo, possiamo dire, senza dubbio, che succede spesso che siamo vincenti e non lo sappiamo, addirittura, purtroppo, a volte pensiamo di essere perdenti. Considerando la ormai dimostrata validità scientifica della teoria dell'evoluzione biologica di Darwin, la storia di ciascuno di noi viene da molto lontano ed inizia 3 miliardi e mezzo di anni fa. Quindi quando nasce un bambino, questi non ha nove mesi bensì nove mesi più 3 miliardi e mezzo di anni. Ogni bambino che nasce ha un'esperienza di miliardi di anni iscritta con un linguaggio chimico nel suo DNA. Ogni essere umano ha delle potenzialità enormi ed incredibili che sono frutto probabilmente di questa lunga, difficile storia passata, fatta di miliardi e miliardi di battaglie per la sopravvivenza vinte dai nostri progenitori, esperienze tramandate a noi, come eredità nel DNA, con la specifica programmazione del nostro patrimonio genetico. Si può parimenti dire che ogni essere umano ha dentro di sé una scintilla divina che in particolari condizioni può evidenziarsi e fare quelli che vengono comunemente definiti miracoli. Se qualcuno è guarito da una malattia grave per miracolo, non vedo perché questo miracolo non si possa realizzare in altri con la stessa malattia, se si realizzano, naturalmente, le stesse condizioni che hanno permesso il miracolo con la relativa guarigione. È possibile che ciò che consideriamo miracolo sia lo sviluppo normale di talenti, capacità, presenti in ciascuno di noi, che si sviluppano solo in determinate condizioni e che generalmente sono solo

assopiti perché non utilizzati. Ciò che si usa si conserva e si sviluppa, ciò che non si usa si perde. Prima di scomodare il mondo metafisico per spiegare un miracolo bisogna chiedersi quali siano le potenzialità enormi e misteriose esistenti in ciascuno di noi. Potenzialità che si possono probabilmente sviluppare attraverso la conoscenza di sé ed attraverso un rapporto produttivo con il mondo esterno ed interno. Pensate ad un antico romano che ipoteticamente dovesse vedere una scatola (un televisore) in cui vede se stesso mentre svolge attività riprese con una telecamera un anno prima, penserebbe ad un'opera della magia o a qualche miracolo. In realtà si tratta solo dello sviluppo normale delle conoscenze e della tecnologia. Forse fra 100/200 anni, io credo molto prima, vi sarà un tale sviluppo delle conoscenze e della tecnologia della mente per cui cose adesso considerate miracolo saranno considerate normali e date per scontate. Per poter utilizzare tutte le potenzialità di un computer bisogna conoscerlo, più si conoscono le caratteristiche e la funzionalità dei computer e più si riescono a realizzare le loro potenzialità. È la stessa cosa con il nostro meraviglioso e straordinario organismo. Purtroppo molti sono più informati sulle caratteristiche e sulla funzionalità di tanti oggetti di uso comune e molto poco sulla macchina più meravigliosa ed eccezionale esistente nell'Universo conosciuto: il nostro corpo e la nostra mente.

È bene capire che se si vogliono sviluppare delle competenze in un determinato settore, occorre impegnarsi e dedicare del tempo adeguato. Più tempo dedichiamo e più è probabile che le nostre capacità si sviluppino in modo proporzionale in quel determinato settore.

Pensate alle difficoltà per imparare ad andare in bicicletta o a guidare l'auto. All'inizio tutto sembrava così complicato, solo due piedi con i tre pedali dell'auto, tanti errori, accelerazioni e spegnimento di motore improprio, poi l'impegno (fatto di tempo dedicato a quest'attività) e la fede nelle nostre potenzialità ci hanno portato ad imparare a guidare, ed adesso, saliamo in macchina e guidiamo benissimo senza più pensarci su, tutto è automatico e fatto in modo inconsapevole. Ogni competenza umana richiede, parimenti, utilizzo di risorse in termini soprattutto di impegno e di tempo.

L'essere umano ha tre dimensioni interdipendenti di cui si deve tener

conto per capire dove e come agire per promuovere lo stato di salute. Si tratta della dimensione biologica, della dimensione psicologica e della dimensione sociale. Trattasi di settori interdipendenti e intercomunicanti, per cui qualsiasi cosa avvenga in una dimensione si ripercuote inevitabilmente sulle altre due dimensioni. C'è uno stretto collegamento tra la mente, il corpo e l'ambiente psico-fisico-sociale. Il tutto funziona come un vero e proprio sistema, per cui una modificazione in qualsiasi punto determina delle ripercussioni, con conseguenti cambiamenti, in tutti gli altri punti del sistema. Molte malattie fisiche hanno la loro radice in un cattivo stato d'animo o in un ambiente fisico e sociale patologico, e viceversa. Bisogna evitare l'errore di vedere l'essere umano come composto da una sola di queste dimensioni, cosa per la verità non rara a livello teorico ma soprattutto a livello pratico. C'è chi vede l'uomo come costituito solo da una componente biologica per cui ogni malattia, anche di tipo psichico, è di origine organica e necessita di una terapia organica e/o farmacologica. C'è chi cercava, o cerca ancora, lo schizococco, il batterio responsabile della schizofrenia. C'è al contrario chi, partendo da una visione che enfatizza la dimensione psicologica, ritiene che ogni malattia, anche organica, abbia un'origine psichica, o meglio psicosomatica, dal cancro all'infarto. La terapia conseguente, per costoro, deve essere di tipo psichico. Altri, invece, partendo da una visione soprattutto sociale dell'essere umano, sostengono l'origine sociale di ogni malattia e conseguentemente, ritengono che per curare ogni malattia è necessario cambiare la società, che è la vera fonte di ogni malessere. Non si può escludere che nell'evoluzione e fortuna di una determinata visione dell'uomo contribuiscano, in non pochi casi, determinati interessi economici. La verità è rivoluzionaria e dà potere, soprattutto in questo settore. La visione corretta, che deriva da sempre più numerosi dati scientifici ed anche dalla mia esperienza clinica, è che sono importanti tutte e tre le dimensioni riferite, anche se con peso variabile nei singoli casi. Saperlo aiuta nelle scelte di ciascuno e ad intervenire, in maniera più globale ed efficace, per promuovere il proprio stato di salute.

L'effetto placebo rappresenta un interessante, misterioso e meraviglioso esempio del rapporto fra dimensione psicologica, biologica e sociale. Si

intende per effetto placebo l'effetto benefico sulla malattia o sui sintomi dovuto all'assunzione di un finto farmaco. L'assunzione di una compressa di zucchero, di un bicchiere di acqua o di una fiala di acqua distillata può far scomparire un dolore anche grave o migliorare l'evoluzione di diverse patologie. Affinché funzioni l'effetto placebo è necessaria la consapevolezza della malattia da parte del paziente e la sua convinzione di essere sottoposto ad un trattamento "efficace" in un contesto sociale favorevole. Il meccanismo è inizialmente psicologico e determina poi una serie di reazioni "materiali", biochimiche, nel suo organismo, che hanno l'effetto benefico desiderato. Si tratta di una forma di profezia che si auto-avvera. La semplice aspettativa di guarigione, da parte del paziente, determina uno stato d'animo che facilita la guarigione, che avviene anche se si somministra un finto farmaco. Così come esiste l'effetto placebo esiste l'effetto nocebo, cioè l'aspettativa di un peggioramento della malattia, anche se si somministra un farmaco efficace, determina una predisposizione psicologica errata, con uno stato d'animo negativo, che promuove il peggioramento della malattia. La fede nella guarigione ha, quindi, molte volte, più importanza del farmaco. Le convinzioni quindi hanno il potere di preparare e creare la realtà. Per guarire è conseguentemente necessario monitorare e responsabilizzare le nostre convinzioni. Le nostre convinzioni diventano le nostre realtà. Ciò che riteniamo possibile o impossibile finisce per diventare ciò che si realizza o non si realizza.

CAPITOLO I

CONOSCI TE STESSO

“Quello che tu pensi sarai”.

CHI SIAMO

Per sviluppare pienamente le proprie potenzialità di guarigione e per essere capaci di fare veri miracoli, non esistono parole magiche ma è necessario l'impegno a percorrere prima di tutto e soprattutto la strada della conoscenza di se stesso. Non a caso sull'architrave del portale all'oracolo più importante di tutto il mondo greco, l'Oracolo di Delfi, all'interno del quale ardeva la fiamma eterna, era riportata la famosa frase “conosci te stesso”. Anche Socrate adottò questo fondamentale principio come base del suo prezioso pensiero. Lo stesso Sant'Agostino affermava *“Noli foras ire, in te ipsum redi, in interiore homine habitat veritas”* (Non uscire fuori, rientra in te stesso, all'interno dell'uomo abita la verità).

La via della guarigione parte prima di tutto dalla conoscenza di se stessi, dalla capacità di sapersi dare una risposta a chi siamo e dalla consequenziale piena consapevolezza delle proprie potenzialità. Come vedremo in seguito, la piena fiducia in sé, la consequenziale autostima è essenziale per lo sviluppo delle proprie enormi potenzialità. La fiducia in se stesso nasce dalla conoscenza di sé, dalla consapevolezza della propria reale natura che include la coscienza di possedere una scintilla divina ed, in ultima analisi, deriva da ciò che si pensa in merito alla propria identità. Il vero seme della felicità è in noi; è compito, quindi, di ciascuno di noi intraprendere questo difficile, affascinante e misterioso viaggio alla scoperta di se stessi. Per raggiungere la propria meta è indispensabile partire dalla conoscenza di se stesso; bisogna, prima di tutto, conoscere la propria natura. Questa è l'unica strada che può portare alla rinascita del proprio spirito e del pro-

prio corpo. È un viaggio che nessun altro può compiere al posto nostro. Partiamo allora per questo strano viaggio, con la consapevolezza che la vera guarigione inizia con la conoscenza, l'amore e la stima di se stessi. Elementi tutti strettamente collegati tra di loro, come vedremo meglio più avanti. Per raggiungere i propri obiettivi bisogna, prima di tutto, prendere coscienza di sé, della propria natura ed identità. La nostra identità consciamente, ma soprattutto inconsciamente, condiziona i nostri pensieri, le nostre emozioni ed i nostri comportamenti che sono la radice del nostro senso di benessere o malessere, di gioia o di disperazione. Ciò che pensiamo di essere condiziona le nostre scelte, e le nostre scelte determinano la nostra realtà, il nostro presente e soprattutto il nostro futuro. Se crediamo di essere in grado di raggiungere un obiettivo, prima o poi lo raggiungiamo. Se crediamo di non averne le potenzialità falliamo o, spesso, rinunciamo anche a provarci e ad impegnarci.

“Siamo molto più di ciò che crediamo di essere”.

Se crediamo nei miracoli, prima o poi, ciò che sembra impossibile si realizza. I miracoli, come già accennato, derivano dallo sviluppo, in condizioni particolari, di talenti normalmente presenti in ciascuno di noi, sebbene assopiti; la capacità di fare miracoli con volontà e consapevolezza passa, però, necessariamente, attraverso la conoscenza di sé stessi. Cerchiamo, quindi, come primo passo di costruire la nostra carta d'identità. Per conoscere profondamente se stessi è necessario sapere cosa ci rende uguali o simili agli altri esseri viventi e/o alla specie a cui apparteniamo e cosa ci rende diversi, unici ed irripetibili. L'uguaglianza e la diversità sono le due variabili che ci aiutano a definire ciascuno di noi. Siamo uguali e diversi nello stesso tempo, dipende dal punto di vista e dal livello di analisi. Non posso comprendere me stesso analizzando solo le differenze o solo le uguaglianze; useremo, quindi tutte e due le variabili. Andiamo insieme alla scoperta di noi stessi come primo passo per risvegliare il gigante che c'è in ciascuno di noi. Ricordiamoci sempre che la principale via per amare è la conoscenza e la principale via per conoscere è l'amore. Sono i due ingredienti indispensabili per fare miracoli. C'è qualcuno che ha detto che se impari a conoscere

veramente il tuo nemico impari a capirlo, ad amarlo e a non considerarlo più un nemico. Con la vera conoscenza scopri l'altro che è in te e scopri anche te nell'altro. È molto più facile premere il grilletto contro un essere umano che non si conosce o di cui si ha una falsa conoscenza. L'amore è l'energia costruttiva più potente che si conosca. Molte volte usiamo la stessa parola per concetti molto diversi o, addirittura, opposti. Usare le stesse parole per gli stessi concetti è il primo passo per intendersi. Immaginiamoci due scenari diversi. C'è un uomo che incontra un meraviglioso fiore e se ne "innamora", lo strappa alla nuda terra, se lo porta a casa e lo mette in un vaso da fiori, per poter usufruire ancora di questa splendida bellezza; dopo alcuni giorni il fiore appassisce e lo butta via. Un altro uomo incontra lo stesso stupendo fiore, se ne innamora, e va a trovarlo quasi ogni giorno, non solo per ammirare questa straordinaria bellezza, ma anche per conoscere ciò di cui il fiore ha bisogno per crescere sempre più sano e forte. Quest'uomo impara a conoscere la temperatura, il grado di umidità, il tipo di terreno, l'habitat di cui ha bisogno questo fiore per svilupparsi appieno le sue stupende potenzialità e finisce per diventare un eccellente botanico. Chi ama veramente non è certo il primo uomo, che confonde l'amore con l'egoismo, sicuramente il secondo uomo sa cosa è l'amore e impara a conoscere per salvaguardare e promuovere la crescita dell'oggetto del proprio amore. La verità è potere e l'amore è la più grande forza al servizio della verità e della conoscenza. È la forza più sana della scienza e dell'essere umano. La vera salvezza per ciascuno di noi e per l'umanità intera nasce dall'amore non dal sapere, perché questo nasce non solo dall'amore ma anche dall'odio. L'odio infatti è un'altra potente energia che spinge a conoscere, conoscere il nemico per distruggerlo. Come è facile intuire si tratta di una conoscenza completamente diversa dalla precedente, si tratta di una conoscenza che porta a distruggere non a costruire. Il sapere che deriva dall'amore è al servizio della vita, il sapere che nasce dall'odio è al servizio della morte. L'odio crea un sapere ed un potere distruttivo. L'amore crea un sapere ed un potere costruttivo. La vera fonte di salvezza quindi deriva dalla vera e grande fonte di potere: l'amore.

Iniziamo, quindi, a conoscere noi stessi, come primo passo per imparare

ad amare sempre più noi stessi; imparare ad amare sempre più noi stessi per imparare ad amare sempre più gli altri ed il mondo e per avere una forza costruttiva che ci spinge a conoscerci ed a conoscere. Il tutto in un circolo virtuoso. La via della guarigione inizia proprio da qui, dall'amore e dalla conoscenza di se stessi. Ricordiamoci sempre che nessuno può veramente amare qualcuno se prima di tutto non ama se stesso. L'amore che riusciamo a nutrire verso gli altri è direttamente proporzionale all'amore che nutriamo verso noi stessi. Anche il Vangelo ricorda la stretta relazione tra questi termini con un comandamento fondamentale:

"Amerai il prossimo tuo come te stesso". (MARCO 12,31)

DA DOVE VENIAMO

Facciamo parte di una specie straordinaria, la più complessa e meravigliosa esistente nell'Universo conosciuto. L'essere umano, per chi ha fede, è costituito ad immagine e somiglianza di Dio. Per chi lo valuta dal punto di vista scientifico, al di là delle proprie convinzioni religiose, l'essere umano è il frutto più perfetto, prelibato e completo dell'evoluzione biologica iniziata tre miliardi e mezzo di anni fa. Ogni volta che sentiamo il primo vagito di un bambino, dobbiamo sempre ricordarci che questo esserino meraviglioso non ha solo nove mesi, bensì nove mesi più tre miliardi e mezzo di anni di esperienza iscritta nel suo DNA, nella più grande enciclopedia conosciuta che è quella del suo patrimonio genetico. È come se, ogni bambino che nasce, portasse con sé una "valigia" di tutte le esistenze precedenti. Tutto il nostro passato è dentro di noi ed è sempre con noi; quanto detto è valido sia per la storia del singolo individuo che della specie e, naturalmente, anche della vita sulla terra. Ciascuno di noi ha le tracce di questa meravigliosa e straordinaria storia della nascita e dell'evoluzione della vita nel nostro pianeta. Il non riuscire a vedere le tracce delle nostre esperienze, come singoli individui, come specie e come esseri viventi, non vuol dire che per questo non esistono. Molte volte le cose bisogna conoscerle per riuscire a vederle. Lo sviluppo delle conoscenze permette di leggere sempre più il nostro passato dallo studio di queste tracce lasciate

dalla storia. Per esempio attraverso un semplice esame del sangue è possibile sapere se quel singolo individuo ha avuto l'esperienza dell'incontro con un determinato batterio o virus. Pensate al test per la rosolia, per la tbc, per l'epatite virale o per l'Hiv. Grazie alle moderne tecniche anche un resto fossile di esseri animali e vegetali di diverse decine di milioni di anni fa, intrappolato nell'ambra, permette, con lo studio del suo DNA, di avere numerose informazioni sul nostro passato. Le cose sconosciute spesso ci sfuggono, le guardiamo ma non le vediamo. Se non le cerchiamo non le vediamo e per noi è come se non esistessero.

“Solo con il cuore possiamo vedere esattamente, ciò che è essenziale ed è invisibile all'occhio”. (ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY)

Il passato ed il futuro sono a nostra disposizione, bisogna solo saper leggere il presente. Pensate ad una passeggiata in una foresta amazzonica: un indigeno, un biologo, un filosofo, un bambino o chi volete voi, ciascuno in questa foresta vedrà cose diverse. Un indigeno riuscirà a vedere ed a sentire cose che nessun europeo riuscirà a fare. Un biologo vedrà e memorizzerà cose diverse rispetto al bambino o al contadino, etc.

“Quando un tagliaborse incontra un santo, tutto quello che vede sono le sue tasche”. (Proverbio dell'India)

Chiudete gli occhi e provate a ricordare tutto ciò che esiste nell'ambiente in cui vi trovate adesso: oggetti, colori, forme, particolari, imperfezioni etc. Se siete onesti con voi stessi, scoprirete che la vostra mente è una grande macchina per cancellare, per selezionare, per classificare e che la vostra memoria non è come una macchina fotografica, riproduttiva ma è creativa e produttiva. Ricorderete solo una piccola parte delle cose realmente presenti nel vostro ambiente ed i ricordi che avrete non saranno perfettamente corrispondenti alla realtà. Dell'ambiente vediamo, notiamo e ricordiamo ciò che siamo stati educati a vedere, notare e ricordare. Chi sa quante cose straordinarie, quanti miracoli avvengono ogni giorno sotto i nostri occhi e non ce ne accorgiamo. Chi sa quante opportunità di gioia

e di crescita ci offre ogni giorno l'ambiente di vita e di lavoro e non ce ne rendiamo nemmeno conto. Diventiamo ciechi e sordi proprio a ciò che potrebbe essere la vera ancora di salvezza per la gioia e la felicità nostra e di coloro che amiamo.

*“Guardiamo e non vediamo
ascoltiamo e non sentiamo
viviamo e non gioiamo”.*

La vita, una volta sbocciata sulla nostra madre terra, ha dovuto, fin dalla notte dei tempi, affrontare prove incredibili, battaglie e guerre difficilissime con un numero di morti straordinariamente elevato, e solo il più adatto, chi aveva un patrimonio genetico vittorioso è riuscito a sopravvivere ed a trasmettere questa combinazione vincente ad altri esseri fino ad arrivare, come in una corsa a staffette, a ciascun essere vivente attuale. Noi vediamo solo le carte vincenti di una partita importantissima, la partita per la vita, e le carte perdenti sono infinitamente superiori e sono per lo più invisibili. Quando andiamo alla scoperta di noi stessi dobbiamo prima di tutto ricordarci che, al di là della nostra tribù, nazione, razza, sesso, cultura e religione facciamo parte di questa straordinaria e meravigliosa specie chiamata specie umana, fatta di esseri viventi chiamati “uomini”.

Esiste un cordone ombelicale invisibile che collega ciascun individuo a tutti i suoi antenati, che sono poi gli antenati di ciascun essere umano vivente. Vi sono bisogni, percezioni, pensieri, emozioni e comportamenti che sono iscritti nei nostri geni, nel nostro patrimonio genetico. Bisogna sempre ricordarsi, quando cerchiamo di capire chi siamo, che esiste prima di tutto un'identità sovra-individuale, collettiva ed inconscia che appartiene a ciascuno di noi in quanto essere umano. Identità che ereditiamo alla nascita, con il nostro straordinario patrimonio genetico, che ispira e guida molte nostre azioni, senza che ce ne rendiamo conto. Ereditiamo, inconsapevolmente ed in modo gratuito, un patrimonio di esperienza di tre miliardi e mezzo di anni. La memoria di tutto il nostro passato è sempre con noi ed è iscritta nel nostro patrimonio genetico. Molti nostri comportamenti hanno la loro radice in questo inconscio biologico collettivo. Ricordiamoci

INDICE

PREFAZIONE	7
TESTIMONIANZA	11
INTRODUZIONE	13
CAPITOLO I	
Conosci te stesso	21
Chi siamo	21
Da dove veniamo	24
L'io individuale	27
L'identità di specie	34
Le nostre tre dimensioni	42
La propria immagine	43
Bisogno di autostima	45
Riprogrammare la propria autostima	53
- Esercizio n.1	55
- Esercizio n.2	56
- Esercizio n.3	56
CAPITOLO II	
Dagli dei al DNA	57
Quali sono le malattie?	58
L'origine delle malattie	67
Visione magica e religiosa	68
Visione scientifica	80
Quali sono gli errori più comuni?	89
Proposte	93

CAPITOLO III	
Il potere straordinario della nostra mente	95
Apprendere	99
Il condizionamento classico	109
Il condizionamento strumentale	112
L'apprendimento osservativo	119
L'apprendimento attraverso l'elaborazione delle informazioni	122
Brevi cenni di anatomia e di fisiologia del sistema nervoso	131
CAPITOLO IV	
Il potere misterioso della motivazione	159
Le origini delle motivazioni	165
La forza delle motivazioni	196
Come incrementare le proprie motivazioni	201
CAPITOLO V	
La meravigliosa interdipendenza tra la mente ed il corpo	209
Emozioni, sentimenti e stati d'animo	232
Dimensione sociale	256
La solitudine	265
Sessualità	282
L'arte reale: diventare Re e padrone di se stesso	287
CAPITOLO VI	
La dimensione biologica	305
Curare l'ambiente per curare l'uomo	306
Curare lo spirito per curare il mondo	322
L'alimentazione	328
CONCLUSIONI	335

