

## EFFETTO PLACEBO ED IMMAGINAZIONE

### *Curare il corpo con il potere della mente*

**Placebo** è il futuro del verbo latino placere: vuol dire “**piacerò**”, cioè sarò di aiuto.

Questo termine fu coniato dal dottor Cullen nel 1772 (ma non tutti sono d'accordo su tale origine) per descrivere un fenomeno molto particolare. In pratica, Cullen affermava che si può migliorare lo stato di salute di una persona somministrandole una sostanza inerte, cioè senza alcun effetto medicinale, basandosi solo sulla suggestione di colui che la assume.

L'ipotesi è che si formino delle endorfine a livello del nostro sistema nervoso, capaci di ridurre o abolire il dolore connesso ad una malattia od anche di far regredire o sanare a volte completamente la malattia stessa.

Detta così, sembra che le capacità suggestive del nostro cervello siano capaci di tutto e per tutti.

Tuttavia, esistono i non responders, cioè quelle persone che non rispondono per nulla all'uso del placebo, incapaci cioè di usare le loro potenzialità legate alla suggestione.

Proprio in relazione a questo effetto placebo, quando si deve valutare l'efficacia di un farmaco, si usa il sistema a doppio cieco, cioè un campione di soggetti con caratteristiche simili: una metà assume il farmaco e per un'altra metà il placebo. Per una maggiore garanzia dei test, i medici non sono a conoscenza di ciò che somministrano, così come le persone sottoposte al test non sanno ciò che assumono.

In genere, se il farmaco è valido, il gruppo A cui esso è stato davvero somministrato presenta un numero di risultati favorevoli superiore a quelli conseguiti dal gruppo B cui è stato somministrato solo il placebo.

Però, paradossalmente, se tutti i partecipanti del gruppo placebo fossero responders, potrebbe venire registrato in questo gruppo un numero maggiore di successi rispetto al gruppo sottoposto veramente al farmaco.

Questa considerazione, in effetti, ci porta molto lontano. Fa sorgere la domanda sul perché alcune persone rispondono al placebo come e meglio del farmaco (ad esempio, guariscono senza alcun effetto collaterale), ed altre invece rimangono non responders.

Se potessimo comprendere a fondo il meccanismo sottostante all'effetto placebo e fare in modo che

anche i non responders superassero la loro incapacità suggestiva, avremmo l'incredibile risultato, in un gran numero di casi, di poter evitare gli effetti collaterali delle medicine chimiche, superandole persino in efficacia!

Di più, se un solo essere umano si è dimostrato in grado di autoguarirsi con la suggestione, vuol dire che tale meccanismo appartiene ad ognuno di noi ed è perciò nelle nostre possibilità naturali.

Qualcuno potrebbe obiettare che non tutti hanno le stesse capacità, perciò non tutti possono conseguire i risultati conseguiti da un soggetto più dotato. Tuttavia, le autoguarigioni “miracolose” non sono accadute a persone con particolari attitudini e qualità. A volte, anzi, la semplicità culturale o di vita si è dimostrata di aiuto.

Quante guarigioni sono state prese per miracoli operati da un santo o da un guaritore, non vedendo il vero artefice, cioè il malato si è autoguarito per suggestione? Infatti, il terapeuta o il rimedio impiegato sono spesso solo le condizioni suggestive esterne che innescano il meccanismo autoguaritivo.

Lo stesso Gesù, ai malati riconoscenti che guariva, rispondeva con la frase:  
“E' la tua fede che ti ha guarito”.

Con questo non voglio assolutamente inficiare la necessità dei farmaci, né l'aspetto spirituale insito



in tali guarigioni. Anzi, direi che l'azione spirituale si sposta dall'esterno all'interno, dando ad ognuno la fede nel potere di guarigione presente in ognuno di noi.

E' ovvio che è il cervello umano a dirigere l'orchestra degli ormoni della guarigione, ma è anche ovvio (almeno per chi ha una visione spirituale della vita) che se non c'è un potere animico dietro l'efficienza cerebrale, il cervello da solo sarebbe inerte, così come diventa al momento della morte fisica.

Detto questo, vediamo qual è il potere nascosto nel cervello di ognuno di noi che può fare i miracoli. Questo potere si chiama immaginazione creativa!

Purtroppo, sin da piccoli ci hanno insegnato a disprezzare l'immaginazione a favore dei fatti considerati "reali" e tangibili, come suggerito nei libri o nei giornali o pubblicati sulla rete, oppure uditi in TV e alla radio. L'immaginazione viene lasciata agli artisti per le loro creazioni eteree e senza valore sul piano pratico e scientifico.

Tuttavia, nessuna cosa è stata fatta dall'uomo senza prima averla immaginata e persino Dio stesso, se lo vogliamo scomodare, deve aver immaginato gli Universi prima di crearli!

L'immaginazione ha un potere incredibile e cioè quello di bypassare la nostra mente razionale, arrivando direttamente all'inconscio. Il suo potere è enormemente accresciuto se abbinato ad una forte componente emotiva.

Ad esempio, nell'effetto placebo interviene sia l'immaginazione di assumere un vero farmaco (al posto di una sostanza del tutto inerte), ma anche la speranza, il pieno convincimento o la totale fiducia che esso agisca risolvendo il nostro problema.

Va anche detto che il nostro inconscio è plastico, cioè è del tutto in grado di cambiare sotto l'influsso di ciò di cui ci convinciamo con piena fede.



D'altra parte, i sintomi, che sono il modo di esprimersi della malattia, a loro volta originano, nella maggior parte dei casi, da un disagio o conflitto psichico e sono creati dall'inconscio proprio come rappresentazione simbolica di questo conflitto.

Ad esempio, se non riesco a lasciar andare una relazione affettiva per me dannosa, potrei avere un disturbo al colon, sotto forma di colite spastica con stipsi, come simbolo della difficoltà di liberarmi di qualcosa che in realtà agisce dentro di me come un rifiuto tossico: "le feci psichiche" che non riesco ad evacuare.

Avendo la possibilità di agire con un'immaginazione positiva sulla plasticità del nostro inconscio, possiamo liberarci del sintomo, attraverso la modificazione della causa. Immagineremo, nell'esempio precedente, di essere persone capaci di andare avanti nella vita, senza dipendere dagli altri e godendo appieno del sentimento di libertà che ci appartiene.

Si possono usare svariate tecniche di immaginazione per convincere l'inconscio ad abbandonare i vecchi schemi e ad accoglierne di nuovi e di più armonici e costruttivi.

Ad esempio, possiamo, in un soggetto in stato di rilassamento, inserire l'immagine di un'agenda personale in cui sono scritti i convincimenti dannosi; immaginare poi di strappare via tali pagine per bruciarle e infine scrivere sulle pagine bianche rimanenti i nuovi convincimenti positivi.

Se s'instaura un rapporto di fiducia col terapeuta e questi è in grado di stimolare, insieme all'immaginazione creativa, anche la componente emotiva nel paziente, si possono ottenere dei risultati positivi di notevole entità.

Ritornando perciò al problema con i non responders dell'effetto placebo, sarebbe sempre possibile lavorare più profondamente sul loro inconscio, utilizzando con più incisività la componente immaginifica ed affettiva. Si potrebbe così sbloccare il loro meccanismo di resistenza.

Questo tipo di immaginazioni creative, utilizzate in uno stato semi-ipnoidale del paziente indotto da un buon terapeuta, potrebbero perciò definirsi come un puro farmaco psichico. Tra l'altro, privo di effetti collaterali e per di più capace di andare alla radice del disturbo eradicandola.

In definitiva, l'effetto placebo non è un semplice effetto suggestivo di cui liberarsi senza dargli troppa importanza, se non nelle sperimentazioni in doppio cieco, bensì è una porta aperta sulle infinite potenzialità dell'essere umano e sulle sue facoltà creative.

Fermo restando che la medicina internistica e chirurgica in generale sono spesso indispensabili per il recupero del nostro stato di salute, le conoscenze sull'effetto placebo e sul potere insito nell'immaginazione creativa, riportano sul singolo individuo la responsabilità di essere lui stesso il creatore della malattia, ma nel contempo di esserne poi il possibile guaritore, ritornando ad essere compos sui, cioè padrone di se stesso.