

INDICE

Prefazione di Fabrizio Benedetti	1
Prefazione di Amit Goswami	3
Introduzione	9
Cap. 1 L'uomo, l'ambiente, l'energia, il tumore	15
Cap. 2 La rivoluzione della consapevolezza in medicina e in oncologia	35
Cap. 3 La meditazione	43
Cap. 4 Applicazione della meditazione e del metodo <i>ArmoniosaMente</i>	59
Scheda pratica - La risposta di rilassamento	93
Scheda pratica - Traccia semplificata della meditazione in oncologia	95
Raccomandazioni	97
Glossario	99
Bibliografia	103
L'Autore	107
Ringraziamenti	109

*«Le parole usano gli stessi meccanismi
dei farmaci, o più precisamente, sono i farmaci
che usano gli stessi meccanismi delle parole».*

(Fabrizio Benedetti)
Professore di Fisiologia e Neurofisiologia,
Università di Torino

PREFAZIONE DI FABRIZIO BENEDETTI

È con grande piacere che scrivo questa breve prefazione per il mio amico Gioacchino, autore di questo libro sulla meditazione in oncologia. I fattori psicologici che contribuiscono al decorso di una malattia e alla percezione dei suoi sintomi sono ormai riconosciuti dalla medicina moderna come elementi cruciali, e ciò è vero anche per la risposta a una determinata terapia. Il paziente ha bisogno di essere visto nella sua interezza, come un'unica entità mente-corpo, in cui la mente influenza il corpo e viceversa. E questo vale particolarmente per le patologie a grande impatto emotivo, come per l'appunto l'oncologia, dove la componente psicologica riveste un ruolo cruciale non solo nella qualità della vita, ma anche in come il paziente affronta una terapia e risponde ad essa. Aspettative di successo terapeutico, speranza di una vita migliore, desiderio di guarigione, fiducia nel terapeuta, sono tutti elementi che vanno potenziati durante la relazione medico-paziente, e più in generale, terapeuta-paziente. È in quest'ottica che questo libro affronta la meditazione in oncologia. L'approccio meditativo può essere di per sé un potente strumento di supporto per il paziente, che prima soffre e poi spera in un successo terapeutico e in una migliore qualità di vita. La meditazione non è più dominio solo della psicologia. Oggi le tecniche meditative sono studiate e analizzate dalle neuroscienze al fine di comprendere cosa avviene nel cervello e nel corpo del paziente. Ne è emersa una conoscenza, seppur ancora parziale, delle aree cerebrali coinvolte nella meditazione. Questo è un dato

biologico importante che ci fa capire come le tecniche meditative possano influenzare quelle regioni cerebrali responsabili delle emozioni e degli stati dell'umore, agendo quindi direttamente su ansia e depressione. E questi effetti sul cervello ci portano a comprendere come psicologia e biomedicina non siano campi separati, ma rappresentino piuttosto un tutt'uno che richiede la stretta vicinanza fra medico e psicologo. Insomma, non posso che ribadire il mio piacere nel presentare questo libro. Non è solo un libro tecnico che descrive tecniche meditative in ambito oncologico da parte di un'autorità in questo campo, già direttore di Psicologia Ospedaliera al Dipartimento Oncologico dell'Ospedale Belletaria di Bologna. È qualcosa di più: un'unione fra psicologia e biomedicina per meglio comprendere l'essere umano, in salute e in malattia, e per meglio affrontare tematiche complesse in ambito terapeutico.

Fabrizio Benedetti
Professore di Fisiologia e Neurofisiologia,
Università di Torino

PREFAZIONE DI AMIT GOSWAMI

Non dimenticherò mai la testimonianza che un medico rilasciò, durante un congresso, riguardante la visita a un paziente che si era recato da lui perché non si sentiva bene.

Quando il medico chiese:

«Qual è il suo problema, come si sente?».

Il paziente argutamente gli rispose:

«Scusi, ma come sto non me lo dovrebbe dire lei?».

Il paziente era stato in Oriente per diverso tempo, e sapeva che un medico, prima di dare la parola a un paziente, doveva osservarlo attentamente, farsi un'idea dei probabili disturbi, e poi rivolgergli delle domande ben precise su questi ultimi.

La medicina occidentale, che per sua natura era osservativa e si basava sulla semeiotica, è stata pesantemente condizionata dal modello del materialismo scientifico, finendo per ingigantire a dismisura l'applicazione del riduzionismo e del meccanicismo tanto nei processi biologici quanto nella visione della malattia e della cura.

Questo modello ha dominato la scienza, ha pervaso con il causalismo anche la nostra cultura e favorito, anche tra i pazienti, lo sviluppo di una rappresentazione del corpo esclusivamente materiale e meccanica.

Per i pazienti è diventato quindi normale pensare e credere di essere macchine da riparare, assecondando così definitivamente l'idea che lo siamo veramente.

In altre parole, la cultura, i sistemi di credenze condivisi e le convinzioni ci condizionano: in sostanza, il nostro cervello ci detta lo stile di vita.

Purtroppo, l'evoluzione e lo sviluppo socioculturale dominati da modelli economici centrati sullo sfruttamento ci consegnano un cervello sovraccarico di elementi contrari alla salute:

1. competizione aggressiva ed egocentrismo;
2. egoismo;
3. circuiti cerebrali emozionali negativi;
4. circuiti del piacere con tendenze alla dipendenza;
5. eccesso di elaborazione delle informazioni.

Se viviamo secondo i dettami del cervello, queste tendenze producono uno stile di vita incline alla malattia che, soprattutto nell'ultima parte della vita, può in alcuni casi dare origine a patologie croniche di cui anche il cancro potrebbe essere un esempio lampante.

Come ci spiega bene l'oncologia, il cancro ha un'origine multifattoriale e complessa: ci sono fattori genetici, predisposizioni, fattori ambientali, inquinanti di varia natura, problematiche psicologiche e chissà quanto altro. Io mi limito ad aggiungere che una certa visione rigida della vita intorno a modelli sociali che, pur largamente condivisi, non sono adatti agli esseri umani, possono condizionare in negativo la nostra salute.

La moderna medicina ammette che lo stile di vita e il modo in cui rispondiamo ai fattori di stress svolgono un ruolo determinante nel cancro; purtroppo non è ancora in grado di riconoscere che la causa principale della malattia, correlata allo stile di vita, è la mancanza di consapevolezza autocosciente.

E quando parlo di consapevolezza, mi riferisco esattamente al modo in cui Pagliaro la descrive in questo libro, attraverso la sua vasta esperienza di psicoterapeuta, facendoci respirare nuove speranze e benefiche sensazioni.

La fisica basata sulla materia non può ammettere che la coscienza abbia un ruolo nella salute e nella guarigione, ma ci sono stati ricercatori d'avanguardia e di riconosciuta

fama mondiale, come il medico cardiologo Herbert Benson, lo psicologo Lawrence LeShan e l'oncologo Oscar Carl Simonton, che non solo hanno riconosciuto il ruolo della consapevolezza, ma hanno dimostrato empiricamente che la meditazione – ossia l'allenamento e lo sviluppo della consapevolezza – può offrire un grande sostegno alla persona ammalata e di fatto contribuire a guarire dalle malattie (compresi, come ormai dimostrano diversi studi scientifici, anche alcuni tipi di tumore) o a rallentarne il decorso, o a migliorare la qualità della vita del paziente.

Con l'entusiasmo che è capace di trasmettere e che lo contraddistingue, Gioacchino Pagliaro fa, con questo libro, un importante passo avanti in questo lavoro pionieristico.

Egli propone un metodo di lavoro in gruppo con i pazienti: è diviso in tre fasi e combina l'informazione sul percorso di cura che dovrà affrontare, l'educazione a stili di vita corretti e la meditazione, con una specifica visualizzazione che, come dice Pagliaro, intende generare «una mente armoniosa al posto di quella incline alla malattia».

1. La prima fase fornisce al paziente le informazioni mediche corrette sull'evoluzione del percorso di cura e delle terapie.
2. La seconda fase gli offre informazioni nutrizionali complete (cosa mangiare durante le terapie, con linee guida per un'alimentazione sana) e indicazioni sull'importanza dell'attività motoria.
3. La terza fase è l'insegnamento di una tecnica di meditazione proveniente dalla medicina tibetana, dove una specifica visualizzazione lo aiuta a ripristinare la consapevolezza e il potere di gestire lo stress. Questo percorso di apprendimento della meditazione va a integrarsi con le cure psicologiche e con i trattamenti di ristrutturazione cognitiva finalizzati a modificare le rappresentazioni negative e a sviluppare una mente più capace di affrontare le difficoltà.

È un enorme cambiamento, un enorme passo in avanti. È la fine della reificazione dei corpi.

Il corpo torna persona.

Il riduzionismo e il meccanicismo escono dai territori del sapere, che non erano di loro competenza, per meglio espletare la loro funzione nei processi dell'organismo in cui effettivamente sono utili.

E sarà sempre più così, perché oggi abbiamo quella che io chiamo la scienza quantistica!

E la meccanica quantistica dice inequivocabilmente che gli oggetti quantistici sono possibilità di scelta per la coscienza. La scelta consapevole porta all'esperienza manifesta della consapevolezza della scissione fra soggetto e oggetto. Le malattie non sono dovute solo all'usura dell'hardware materiale (dove prevale il comportamento newtoniano) ma anche al malfunzionamento del software che a quell'hardware è associato.

Il mito, sostenuto dai materialisti scientifici, secondo cui gli organi del nostro hardware corporeo producano il software, è stato infranto dalla scoperta dell'epigenetica: la fisiologia degli organi è il risultato del software epigenetico. L'analisi della differenziazione cellulare negli organi mostra immediatamente che il software epigenetico non è fisico; lo chiamiamo "software vitale" perché, quando la coscienza converte queste possibilità di software vitale in oggetti, sperimentiamo questi oggetti come sensazioni di energia vitale.

Inoltre, per quanto riguarda il cervello, c'è anche il software mentale (la mente), che dà un significato alle esperienze fisiche e vitali. Grazie alla connessione tra cervello e corpo, la mente non solo dà significato alle esperienze del cervello, ma anche a quelle del nostro corpo.

Ma la fisica quantistica può aiutarci a comprendere meglio il corpo umano e il cervello, che sono oggetti macroscopici? Sì, certo, e ci sono molte teorie. Sono questi software sottili, vitale e mentale, a rendere quantici gli organi del corpo (si veda il libro *Quantum Brain*, che ho scritto con Valentina Onisor).

Perché mai la nostra risposta (quella sensazione addizio-

nata a un significato che chiamiamo emozione) ai fattori di stress (come, ad esempio, quando si dà un significato sbagliato all'esperienza) influisce sulla nostra salute?

Perché impedisce al software vitale degli organi di funzionare in modo corretto, e il cronico malfunzionamento del software degli organi porta a una fisiologia difettosa.

Semplificando, direi che l'insorgenza del tumore potrebbe dipendere da due macro-processi:

1. fattori endogeni (predisposizione, ereditarietà, in piccola parte genetica) ed esogeno-ambientali (inquinanti e vari tipi di sostanze tossiche), abuso di sostanze (farmaci, alcool, tabacco) stili o scelte di vita errati (stress, eccesso di preoccupazione, scarsa attenzione ai ritmi naturali dell'organismo, lavori faticosi o dannosi ecc.): a causa di tali fattori, le cellule di un organo evitano di essere uccise superando il limite di Hayflick sulla divisione cellulare e iniziano a dividersi all'infinito;
2. il software del sistema immunitario va in tilt e non è più in grado di eliminare la cellula potenzialmente cancerosa. La scienza quantistica ha aperto una strada, in quanto ci permette di identificare il nutrimento vitale necessario per mantenere la funzionalità di un organo. E per il sistema immunitario, essa ha persino identificato qual è il nutrimento vitale necessario: l'amore.

Inoltre, come ha illustrato Pagliaro in un suo altro recente libro, *Intenzionalità di guarigione*, la scienza quantistica dimostra che ciò che accade nella meditazione ci permette di entrare in uno stato mentale particolare, da cui possiamo "emendare" la nostra esperienza cosciente. In questo particolare stato diventiamo intuitivi e creativi, e questo ci aiuta a scegliere un nuovo software, in sostituzione di quello malfunzionante.

Con la scienza quantistica che ristrutturata i sistemi di credenze e riprogramma il pensiero, diventa facile comprendere perché il metodo *ArmoniosaMente* di Pagliaro produca un

funzionamento armonioso della mente a favore della salute.

Riassumendo:

1. apprendere dagli oncologi come funziona il percorso di cura aiuta nel recupero di se stessi, rende gli ammalati soggetti attivi della cura e consente di accrescere la fiducia nelle cure;
2. educarsi a stili di vita sani ridà carica alla vita;
3. la meditazione svolge un'azione quantistica: attraverso il pensiero e la consapevolezza, essa sviluppa scelte intuitive e creatrici oltre a consentire di ristrutturare il software del significato ed eliminare i blocchi energetici.

Pagliaro riporta anche molti dati e resoconti della sua vastissima casistica, raccolti da lui e dai suoi collaboratori, che dimostrano l'efficacia curativa del suo metodo.

Con la teoria e i dati a sostegno, sono convinto che il metodo di Giacchino Pagliaro sia un importante contributo di integrazione alle cure oncologiche.

C'è bisogno di superare un modello biomedico che non tiene conto delle enormi potenzialità dell'azione quantistica della coscienza e della meditazione nelle cure.

Di questo libro c'era bisogno.

Il testo è di facile lettura, induce profonde riflessioni e lo raccomando vivamente non solo agli oncologi e ai pazienti oncologici, ma a tutte le persone che desiderano vivere una vita di qualità, in salute e nel benessere psicofisico.

Amit Goswami

Fisico teorico

Presidente del Center for Quantum Activism (U.S.A.)¹

¹ Ha appena pubblicato in America *The Quantum Brain e Quantum Integrative Medicine*, entrambi scritti con Valentina Onisor.

INTRODUZIONE

Il tumore non è una maledizione e non è una colpa. È una malattia e la malattia insorge perché abbiamo un corpo.

Siamo destinati ad ammalarci, ma un modo sano di vivere ci può proteggere, può farci ammalare di meno, può aiutarci a guarire prima. Non siamo immortali, non saremo mai immuni dalle malattie, ma curandole nel modo dovuto possiamo rallentarne l'evoluzione e guarire.

La malattia non è un nemico, la cura non è una guerra e i farmaci non sono armi.

La malattia è la migliore risposta che l'organismo può dare a ciò che l'ha provocata, e i sintomi sono i segnali che il corpo esprime.

Nasciamo, cresciamo, viviamo e ci ammaliando, perché la malattia fa parte della vita.

Il corpo è soggetto alla malattia. In certi casi guarisce da sé, in altri non può guarire senza le cure mediche e psicologiche.

Nel corso dell'esistenza, la predisposizione genetica – in minima parte – ma soprattutto il modo in cui l'organizzazione sociale ci consente di vivere, pensare, nutrirci, lavorare e trascorrere il tempo libero, incidono sulle malattie che svilupperemo o sul nostro stato di salute.

Le informazioni che interiorizziamo dai media sullo stile di vita, in alcuni casi mediate da sofisticate manipolazioni finalizzate al consumismo e al controllo sociale, si trasformano in convinzioni e comportamenti percepiti come libere scelte.

In realtà derivano da bisogni indotti e da inganni, che promettendo salute, bellezza, felicità e successo alimentano condotte e stili di vita insani. Si crea così un'immagine surreale della vita basata su un senso illusorio di felicità, che accresce insoddisfazione e inadeguatezza, che porteranno chi si ammala a percepire il tumore come una colpa.

Creare una visione della vita centrata sul rispetto per se stessi, per gli altri, per ogni entità vivente, educarsi verso stili di vita salutari, affidandosi a professionisti della salute è la strada da percorrere per star bene e per contribuire alla nascita di modelli sociali rispettosi dell'ambiente e del pianeta.

La malattia è sempre esistita e i tumori esistevano anche nell'antichità.

I tumori non sono una malattia recente.

Recente è la crescita vertiginosa che i tumori hanno avuto in questi ultimi anni, recente è l'abbassamento dell'età in cui insorgono, e in alcuni casi l'aggressività e la velocità con cui evolvono, nonostante le terapie oncologiche oggi siano più efficaci e sempre più mirate. Senza la prevenzione e senza le cure oncologiche di cui oggi disponiamo, saremmo di fronte a una catastrofe.

Non c'è bisogno però di essere degli addetti ai lavori per capire che c'è qualcosa che non torna.

E ciò che non torna non è solo la visione riduzionista e meccanicista del tumore, appiattito sulla sola dimensione dei sintomi e della parte malata e che non tiene conto dell'intera persona, ma è anche il concetto di persona. Intesa solo come entità biologica che vive nel senso di separazione dall'ambiente, di cui invece è parte.

Le cellule tumorali, per sopravvivere distruggono il corpo, ponendo fine alla loro stessa vita, esattamente come l'uomo che, saccheggiando le risorse ambientali e inquinando per garantirsi la sopravvivenza, distrugge se stesso.

Non c'è separazione tra ciò che c'è dentro di noi e ciò che c'è fuori. Non c'è separazione tra lo squilibrio interno

e lo squilibrio ambientale, tra l'armonia interna e l'armonia dell'universo.

L'uno influenza l'altro.

Il senso di separazione è solo un devastante costrutto che ci viene imposto e al quale aderiamo.

La nostra salute dipende dalla salute dell'ambiente e dai legami di rispetto o di indifferenza che creiamo con gli altri, con la terra e con tutti gli altri esseri.

In un'epoca caratterizzata dall'estraneazione, dall'egoismo, dalla sopraffazione come è possibile ricostruire questo senso di unità armonica?

Le teorie scientifiche più recenti ci dicono che siamo una unità biologica, mentale ed energetica estesa nell'ambiente circostante, nell'intero pianeta e nell'universo.

La cura del tumore, e più in generale delle malattie, non può prescindere da questo, dobbiamo intervenire sulla parte malata ricordando che l'intero organismo è costituito da cellule, che sono composte da molecole, costituite da atomi, che sono vortici di energia e di informazione, non disgiunti da un campo mentale sovraordinato, la coscienza cosmica, che io chiamo *mente non locale*.

Se crediamo nella scienza non possiamo prescindere da questo.

Non possiamo più limitarci a prendere dalla scienza solo quello che è più consono al pensiero conformista, il più delle volte ripiegato sugli interessi di parte.

Attraverso ricerche, trial clinici randomizzati e revisioni sistematiche, in questi ultimi cinquant'anni la biologia, la medicina e la psicologia hanno evidenziato che la meditazione ha la capacità di agire sul sistema di energie dell'organismo, ricreando equilibrio e armonia tra l'individuo e l'ambiente, manifestandosi nel corpo in termini di benessere o di aiuto nelle terapie mediche.

Dopo quasi quarant'anni di lavoro con i pazienti in ospedale, ho visto che il successo della cura dipende prima di tutto dall'efficacia delle terapie oncologiche e dalla capacità

di reazione dell'ammalato. Più l'ammalato è curato nelle tre dimensioni che lo costituiscono – corpo, mente, energia – migliore sarà l'esito o la guarigione.

La meditazione ricrea equilibrio e armonia nel sistema energetico, mentale e fisico dell'organismo. Per questo motivo cinquant'anni fa medici geniali hanno studiato i benefici che essa produce in ambito oncologico durante le cure.

Nella prima parte di questo libro parlerò della necessità di creare una nuova visione dell'uomo, della persona affetta da una patologia tumorale e di come la meditazione agisce sul piano energetico e mentale, si integra alle cure oncologiche e può renderle più efficaci.

Nella seconda parte ho riassunto l'opera dei tre grandi pionieri che hanno introdotto questa rivoluzione, integrando le metodiche da loro elaborate nei percorsi di cura oncologici.

La terza e la quarta parte sono più manualistiche.

La terza parte descrive il funzionamento della meditazione e il tipo di meditazione che ho utilizzato in oncologia per oltre trent'anni.

La quarta parte descrive il mio metodo, *ArmoniosaMente*, che ha aiutato centinaia di pazienti, e spiego come utilizzarlo individualmente o in gruppo.

Il successo di questo metodo, utilizzato non solo in una parte dell'oncologia emiliano-romagnola, ma anche in altre oncologie italiane, mi ha spinto a scrivere questo libro.

Un libro scritto nell'intento di essere uno strumento per chi cura e per chi è curato, che vuole soprattutto sottolineare che curare non vuol dire occuparsi solo della malattia.

C'è bisogno, soprattutto tra noi sanitari, di apprendere una cultura olistica, trasversale a tutte le professioni. Una cultura che ponga al centro dell'attenzione la persona, l'ascolto, la rassicurazione, la mobilitazione delle risorse dell'ammalato verso la guarigione e l'attivazione di stili di vita orientati alla salute.

Con questi nuovi comportamenti, la persona guarita contribuisce attivamente alla sua salute e a migliorare il suo

ambiente. Si supera così l'assurdità di far tornare le persone guarite alle abitudini e ai comportamenti patogeni, facendo uscire la cura da una dimensione riduzionista per trasformarla in un percorso di cura olistico.

Per fare questo c'è bisogno di superare il riduzionismo e il causalismo lineare che ancora dominano la biologia, la medicina e la psicologia. C'è però anche la necessità di liberarsi dall'egoismo e dal ripiegamento su se stessi, per aprirsi con la meditazione al risveglio della mente, alla riscoperta del senso della vita e al benessere collettivo.

Gioacchino Pagliaro