

# LA PAURA CHE CI FA AMMALARE

## I pensieri negativi che influiscono sulla nostra vita

**di Antonio De Palma**

Ex Dirigente Medico ASL RM1,  
Medico esperto in omeopatia  
e Medicina Naturale e Psicoterapeuta

**S**in dall'antichità si era a conoscenza di come le emozioni potessero influire sul nostro stato di salute, sia in senso positivo che negativo. Ad esempio la medicina cinese abbinava ad ogni organo una particolare emozione, che se non ben regolata ne avrebbe compromesso il funzionamento.

Ai reni veniva abbinata l'emozione della paura (relativa alla messa in gioco della sopravvivenza) che se troppo intensa o protratta ne avrebbe minato la corretta fisiologia.

Ad una attenta disamina, la paura sembra però essere onnicomprensiva di un'infinita varietà di situazioni ed emozioni negative secondarie, tutte con alla base quel senso d'insicurezza, quella perdita della fiducia, quel venir meno della nostra carica vitale e tutta quella sequela di sintomi corporei che in qualche modo si assomigliano in ogni essere umano.

Insomma, la paura sembra essere l'emozione negativa di base dalla quale prendono vita tutte le altre e per questo è quella che prenderemo in considerazione quale causa primaria delle malattie di origine psicogena.

Prima di tutto però, bisogna fare un distinguo tra le paure reali e quelle illusorie. È ovvio che se un leone

ci sta attaccando, la paura è del tutto legittima ed è anche utile per metterci in guardia e trovare una via di scampo. Tuttavia, nella grande maggioranza dei casi, la paura non ha alcuna base reale. Essa nasce da traumi o condizionamenti del passato che spesso nulla hanno a che vedere con la situazione attuale. Sono proprio questo tipo di paure quelle ad essere implicate nella genesi delle malattie, mentre quelle "vere" possono incidere solo se altamente traumatiche. In genere, tuttavia, esse esauriscono la loro funzione quando il pericolo non c'è più e l'organismo ha così tempo e modo per ritrovare il suo equilibrio. Chiediamoci allora come mai un'illusione possa essere così forte da alterare la fisiologia del corpo umano. In realtà, il nostro cervello a livello inconscio non è in grado di distinguere la realtà dall'illusione. Le sue reazioni sono praticamente identiche in ambedue i casi, generando una cascata di sostanze dello stress. Questi ultimi, di per sé, risultano indispensabili per la nostra sopravvivenza, in quanto ci permettono di attivare una corretta difesa dagli eventi negativi. Tuttavia, se la paura che ci troviamo ad affrontare è illusoria e prolungata nel tempo, tali ormoni si accumulano nell'organismo senza avere il tempo di essere smaltiti e divengono tossici, generatori di malattie mentali e fisiche.



Ad esempio è stata dimostrata una potente correlazione tra le malattie dell'apparato cardiocircolatorio e lo stress derivante da paure illusorie in quanto l'ormone epinefrina, che in tal caso viene generato, è in grado di costringere le coronarie a disregolare la contrattilità cardiaca agendo sui canali del calcio delle sue cellule muscolari.

Nel caso dei tumori è evidente come lo stress continuato da paura illusoria, tramite la superproduzione del cortisolo da parte dei surreni, generi un abbassamento cronico delle difese immunitarie che non possono più eliminare le cellule cancerose eventualmente prodottesi.

D'altra parte si può dire che la quasi totalità delle malattie derivi in qualche modo da danni al sistema immunitario, per cui appare evidente come lo stress cronico sia alla base della perdita della salute.

Alcuni semplici sintomi possono fungere da campanello di allarme dell'eccesso di stress, come ad esempio l'insonnia, la stanchezza eccessiva e senza causa apparente, un eccessivo aumento di peso, vertigini, facilità a contrarre malattie infettive, mal di testa o alla schiena e dolenzie varie diffuse, scomparsa del desiderio sessuale, ansia, depressione, irregolarità di funzionamento dell'apparato digerente e così via.

Tuttavia, si è anche scoperto che il credere nelle potenzialità negative dello stress accresce enormemente il suo potere patogeno, mentre una visione di accettazione di ciò che la vita ci procura lo mitiga. Insomma, lo stress generato dalla paura è accresciuto se abbiamo ulteriormente paura dei suoi effetti sulla salute.

Questo ci porta a riflettere sui meccanismi mentali chiamati credenze (negative e positive) che, in presenza degli stessi eventi e situazioni, possono costruire sia un mondo spaventoso dentro e fuori di noi, oppure al contrario una vita di luce e di saggezza.

Una credenza negativa di attualità, rimanendo proprio nel campo della medicina, è l'eccessiva paura delle malattie con conseguente eccessi-

vo uso di farmaci (e dei loro effetti collaterali) e di prescrizione di analisi.

Queste ultime possono salvare delle vite, è vero, ma molto più spesso, come si evince dalle statistiche, fanno scoprire delle patologie che sarebbero state risolte dalle infinite risorse del nostro organismo senza bisogno di interventi lesivi chirurgici o dell'utilizzo di rimedi tossici.

Detto questo veniamo allora a comprendere come possiamo radicalmente cambiare il nostro approccio alla paura illusoria. Normalmente l'essere umano reagisce ad essa, come abbiamo detto, con la reazione da stress e spesso ha la falsa credenza che la paura stessa vada mantenuta a tutti i costi quale scudo scaramantico per evitare che si realizzi proprio ciò di cui ha paura.

Tuttavia, è proprio questo meccanismo inconscio che in qualche modo porta alla realizzazione di ciò che temevamo. Ad esempio, se ho paura di cadere e di farmi male (a parte le dovute normali attenzioni), la mia tensione muscolare mi produce proprio la caduta che coscientemente volevo evitare.

Una volta compreso questo subdolo meccanismo, dobbiamo invece prendere coscienza del potenziale nascosto nella paura illusoria. In realtà, essa serve come meccanismo psicologico inconscio per aprirci una porta verso un problema o una ferita irrisolta, una chiave di lettura che ci può portare a vedere finalmente i nostri punti di fragilità ed a poterli risolvere, capendo dove dobbiamo mettere maggiore fiducia nelle nostre potenzialità interiori. Quindi, invece di reagire alla paura con la reazione da stress, la dovremo accogliere come un maestro che ci vuole insegnare qualcosa di importante e, così facendo, essa si scioglierà in una luce di conoscenza e di coraggio.

Il miglior modo per farlo è attraverso le tecniche di meditazione. Riuscire a praticare il silenzio mentale e a lasciar scorrere i pensieri senza esserne condizionati, genera

un abbassamento immediato delle paure illusorie e in seguito porta a contattare la nostra parte intuitiva. Entriamo così in contatto con il nostro Sé più profondo e quindi con le nostre reali necessità ed aspirazioni, oltre ad aprirci la visione del nostro destino.

Tuttavia, affinché la meditazione possa realizzare tutte le sue potenzialità, dobbiamo operare alcune modificazioni delle nostre credenze quotidiane.

La prima modifica riguarda l'accettazione dell'evidenza che la vita esteriore sia basata sull'insicurezza e che la ricerca ossessiva delle sicurezze esteriori (a parte un basilare benessere) è essa stessa generatrice di ansie e paure. In effetti, l'avventura interiore ed anche esteriore (se centrata sulle nostre reali necessità e bisogni profondi) è il miglior antidoto contro la depressione e la miglior medicina per superare le nostre difficoltà. L'ignoto, così facendo, non ci spaventa più, ma viceversa ci attrae e ci entusiasma nella sua ricerca.

Il secondo cambiamento riguarda la comprensione del fatto che siamo tutti interconnessi e dunque non siamo mai soli e abbandonati. Usciamo così dalla falsa credenza di essere isolati e separati, il che genera egoismo, possessività e paura di perdere ciò che si ha a causa degli altri, visti come avversari.

Da questa nuova visione deriva anche il vedere il nostro mondo come un mondo intenzionale, cioè a dire che ogni evento è legato ad un fine più alto. Tale aspetto fu evidenziato molto bene da Carl Gustav Jung nel suo libro sulla sincronicità, dove si mette in luce come ogni evento non possa mai avvenire casualmente.

Una terza credenza da superare è quella di ritenere la perdita come una disgrazia e basta. In effetti, quando si vede la propria vita da una prospettiva più alta e a volte semplicemente si osservano le conseguenze di eventi che ritenevamo tragici, ci si accorge che essi hanno invece portato a superare dei nostri



problemi che altrimenti sarebbero rimasti irrisolti o addirittura hanno costituito la nostra fortuna, permettendoci magari di ottenere quello che credevamo irrealizzabile.

In effetti, spesso il dolore è molto più veloce del piacere nel farci prendere coscienza dei nostri veri bisogni e conseguentemente nell'impegnarci per realizzarli.

Inoltre, il dolore psichico, se non è seguito dal rimuginare della mente su paure illusorie ad esso legate, non dura molto. In effetti, le emozioni negative, se accolte, si esauriscono in pochi minuti. È la nostra resistenza alle emozioni negative che le rafforza e produce la reazione da stress cronico che letteralmente ci uccide. Tuttavia, per poterle accogliere occorre disidentificarci da esse tramite la pratica della meditazione, che attiva la nostra parte chiamata testimone. In tal caso diventiamo solamente testimoni delle nostre emozioni, come se le vedessimo dall'esterno, senza esserne toccati. Perciò possiamo accoglierle e curarle, oltre a prendere coscienza del loro messaggio profondo.

Infine teniamo presente che al fondo di tutte le paure c'è il giudizio mentale. Esso nasce da tutte le credenze negative che ci sono state insegnate, in generale involontariamente, dalla famiglia, dalla scuola, dai media etc.

In tal modo, l'emisfero sinistro del nostro cervello, quello che elabora i pensieri, è diventato un avido dittatore che impedisce all'emisfero destro, creativo ed intuitivo, di mettere in luce la strada maestra da seguire con fiducia e sicurezza interiore. Uscire dal giudizio, però, non vuol dire non giudicare, ma significa non abbinare emozioni negative al giudizio stesso, perché sono esse che ci conducono verso la separazione dagli altri, dal diverso, ci negano l'avventura verso l'ignoto e ci spingono verso una vita povera, dove le potenzialità del nostro cervello sono bloccate e dove si annida la paura e la malattia, invece della gioia e della vera salute.

**COME  
PUÒ  
UN'ILLUSIONE  
ESSERE COSÌ  
FORTE DA ALTERARE  
LA FISIOLOGIA  
DEL CORPO  
UMANO?**