

Indice

Prefazione	13
Introduzione	15
Al lettore	17
Prologo	19
Prima parte. I tre pilastri	
I tre cervelli	23
Una grande sinergia	28
Al cuore del cervello	29
Ipotisi e neuroipofisi	31
Dal corpo alle emozioni	35
Il sistema di sicurezza	37
Up & Down	38
I ricordi e lo stress	40
Molecole per le emozioni	44
Placebo - nocebo	45
Seconda parte. Dal cervello all'emozione	
Come i "Tre moschettieri"	49
I neuroni specchio	53
Dal respiro alla meditazione	54
Cibo per il benessere	59
La mente	63
L'importanza del feedback	65
Istruzioni per l'uso	67

Un iceberg da scoprire	69
Soul (Anima)	72
Anima e psiche	75
Personalità e scienza	78
Emozione: energia che muove da dentro	80
Rivoluzione empatia	82

Terza parte. Il metodo partecipante

Il regalo di Valentina	87
In che mondo vive il partecipante?	91
Feeling	94
Dare un valore ai sensi	97
Le domande	100
Intervista a Gloria	103
Le domande aperte	106
Verso la consapevolezza	110
La meditazione	113
Il diario della gioia	117
Congedo	119

Appendici

Esercizi di self-happiness	123
Cartoline	125
Dizionario medico per la gioia	127

Prefazione

Nel lungo percorso della cura di chi prova dolore, incontriamo momenti tra loro necessariamente diversi, progressivi e non interscambiabili. La diagnosi dei meccanismi che generano il dolore, l'ipotesi di un piano di cura da condividere con chi prova dolore, la fase della terapia in tutte le sue sfaccettature, la gestione del "dopo l'atto terapeutico" che è di per se parte integrante della cura e non un mero controllo dell'esito. In questo percorso, ogni professionista deve integrarsi e offrire le proprie competenze. Pochi però raggiungono la *competenza*, che non è solo *saper fare*, ma è il risultato di impegno, di conoscenza, di abilità, di motivazione, di sensibilità al contesto e di strategie comunicative, nel ruolo assegnato nel percorso di cura. Il trattamento del dolore mediante la neurostimolazione spinale è un esempio di percorso di cura che richiede una particolare collaborazione tra differenti professionisti. Si deve decidere in quale tipo di dolore è indicata la neurostimolazione, quale tipo di stimolazione utilizzare, come seguire la fase di test, quale *neuropacemaker* scegliere e come seguire nel tempo. La cura non è solo l'impianto dell'elettrodo e del *neuropacemaker* ma è la

stimolazione che per anni controllerà il dolore e che pertanto dovrà essere periodicamente controllata, modificata, adattata all'ineluttabile modificazione della patologia e delle condizioni psico-sociali di chi prova dolore, seppur in gran parte sollevato dalla sua presenza.

Pierluca ha subito capito tutto questo quando ha iniziato a controllare i neurostimolatori da noi impiantati. Si è reso conto che lo strumento era impiantato in una persona e che proprio per questo era sempre diversa con i suoi dolori, la sua storia e come lui scrive con i suoi "Tre moschettieri". L'impedenza, la frequenza e la lunghezza d'onda, il tipo di stimolo erogato s'intrecciavano con il vissuto, con il presente e con la vita di ognuno di loro. Noi, grandi clinici impiantatori e iniziatori della cura ponevamo nelle sue mani la gestione della cura vera e propria, la relazione d'aiuto iniziata.

È per questi motivi e non solo per la stima e l'ammirazione che ho per Pierluca che ho scritto queste poche righe di presentazione del suo testo. Sono sicuro che nasceranno molti tecnici esperti e capaci di seguire i pazienti ma non sono sicuro che gli specialisti con cui dovranno lavorare saranno in grado di collaborare e capire l'importanza di questo ruolo, perché presuntuosamente soddisfatti di aver impiantato un elettrodo o un *pacemaker*.

Cesare Bonezzi
Responsabile Scientifico Unità di Terapia del Dolore
Istituti Clinici Scientifici Maugeri Pavia

Introduzione

Questo libro potrebbe sembrare un manuale di cura, ma non lo è; è invece una finestra su un per-corso, un viaggio, che ognuno di noi può intraprendere.

Alla base di questo percorso c'è la constatazione - forse banale, ma troppo spesso dimenticata – che ogni essere umano è unico e irripetibile.

E allora, perché di fronte a problemi di salute, fisica o psicologica, parliamo solo di evidenze, di campioni significativi, di grandi numeri? Non voglio naturalmente mettere in dubbio il metodo scientifico, ma rilevare l'importanza della centralità e dell'unicità della persona, con il *suo* mondo e il *suo* vissuto. Vorrei lanciare un seme per far crescere in ciascuno di noi quella pianta meravigliosa che si chiama benessere, che è un traguardo per tutti: scienziati, medici, politici, famiglie e individui; ma questa meta è raggiungibile solo attraverso una strategia di vita.

Dobbiamo ricordarci che l'uomo genera il suo mondo.

Comunicando con il mondo esterno attraverso i cinque sensi noi esploriamo, guardiamo, tocchiamo, ascoltiamo e assaggiamo costantemente

quel mondo per trasformarlo nel *nostro* mondo, nel quale gli stimoli esterni sono indissolubilmente intrecciati con pensieri ed emozioni. E i pensieri e le emozioni generano stati d'animo che ci possono condurre a sentimenti di gioia o di tristezza. È tutto lì, nella nostra mente. È lì che nasce il nostro mondo.

Nella mia esperienza di lavoro come terapeuta, ma anche in quella di *coach* e di formatore, attività che svolgo ormai da anni, ho riscontrato che a volte le persone godono di buona salute psicofisica fino alla scoperta di una situazione non positiva; ma l'esperienza mi ha insegnato che è possibile generare uno stato d'animo positivo e "potenziante" anche in una circostanza critica, nella quale la nostra ragione ci spingerebbe in senso opposto.

Queste pagine vogliono testimoniare le possibilità che ogni essere umano ha in sé: esse sono il frutto di un'esperienza iniziata circa ventisei anni fa quando, ancora studente liceale, decisi di fare volontariato in una comunità per tossicodipendenti.

Fu un colpo di fulmine.

In un lampo decisi che avrei fatto dell'attività sanitaria la mia vita professionale. Questa è ancora la mia vita, cresciuta e impreziosita nel tempo per merito delle persone che ho incontrato.

Non sono uno scienziato, non sto per illustrare la più grande scoperta del mondo: vorrei invece raccontarvi storie di vita quotidiana che riguardano le persone, i dialoghi, le cure, le aspettative, i pensieri e tutti i rapporti che generano empatia e che possono diventare risorse per una migliore qualità della vita.

Possiamo fare molto. Possiamo costruire insieme, curanti e curati, un'*alleanza terapeutica* che possa stimolare mente e corpo a raggiungere il benessere.

Al lettore

“Parlare di linguaggio vuol dire parlare delle cose fondamentali, perché il linguaggio non è semplicemente un modo per dire alcune cose, ma è inseparabile dal modo in cui si vivono le cose stesse”.

Claudio Magris

La ricerca del benessere attraverso la costante attenzione alla persona nella sua interezza mi ha convinto a mettere in discussione parte della terminologia in uso nella pratica sanitaria.

In primo luogo il termine “paziente”, che nella nostra lingua significa “*persona incline alla sopportazione*” ma nella terminologia medica indica una “*persona curata da un medico o da personale sanitario*”.

Nel tempo, conoscendo intimamente alcuni malati, ho cominciato a rifiutare questo termine: il “*paziente*”, quello che sopporta, che non si lamenta, che accetta passivamente ogni pratica medica senza poter intervenire, insomma un oggetto.

L’ho trasformato in “*partecipante*”: soggetto che partecipa, che decide, che discute della malattia e della cura ed è parte attiva del percorso terapeutico.

Ma “paziente” non è l’unico termine che ho voluto sostituire: scorrendo le pagine, il lettore si troverà di fronte ad altri personaggi, come mamma Primavera, nomignolo che ho voluto attribuire al nostro sistema limbico, sede

primaria di tutte le nostre emozioni.

Perché "mamma"? Perché è solo con l'evoluzione dei mammiferi che si sviluppa completamente questa importante struttura cerebrale.

Un altro personaggio sarà T-Rex, il nostro cervello rettiliano, che interviene nelle nostre vite per ricordarci quali sono i nostri bisogni primari.

Ma non è finita qui: ho voluto compilare un breve glossario che penso possa incoraggiare i lettori a utilizzare un linguaggio ottimista, che abbia in sé il seme del superamento delle difficoltà o della malattia: insomma un linguaggio, come dice Magris, che sia inseparabile dal modo in cui viviamo le emozioni.