



Gallery Stock

L'amore è il più potente dei farmaci. Lo dice la scienza

Non sostituisce le cure, ma le rende più sopportabili. E molto più efficaci. Perché ci dà la motivazione e l'energia per affrontare i momenti difficili. Non a caso negli ospedali nascono librerie, gallerie d'arte ed è incentivata la presenza di parenti e amici. Lo sostiene la senologa MariaGiovanna Luini che al potere terapeutico dell'amore ha dedicato un romanzo. E ci racconta fin dove si può spingere

DI MANUELA PORTA

L'amore guarisce. La medicina lo dice sempre più spesso, tanto da ispirare il romanzo *La luce che brilla sui tetti* della senologa MariaGiovanna Luini, per 15 anni collaboratrice del compianto Umberto Veronesi, a scrivere addirittura un romanzo.

Di che tipo di sentimento si parla nel suo libro?

«Quello per noi stessi che è la base di tutto: non potremmo amare gli altri in modo sano se non ci volessimo bene. Poi c'è l'amore per la vita da non perdere di vista neppure nei momenti difficili».

Nella sua esperienza ospedaliera ha assistito a guarigioni difficili da spiegare, se non con la forza terapeutica dell'amore?

«Sì. Ricordo una signora che fu dimessa senza terapia perché considerata "terminale": non assunse farmaci, non fu operata. Niente. Chiamò sette anni dopo e mi disse: "Si ricorda di me? Non ho fatto altro che affidarmi a un santo", e me ne nominò uno che sinceramente non avevo mai sentito. Mi spedì i suoi esami: totalmente sana». ►

MariaGiovanna Luini racconta la storia di Lucilla, Andrea e Sauro. Tra sentimenti profondi e contrastanti: amicizia, amore, voglia di razionalità. Il tutto in un grande ospedale, dove ogni giorno il dolore incontra la speranza. mariagiovannaluini.it



La luce che brilla sui tetti
(Tea Edizioni),
15 euro

Da non credere.

«Infatti. Però sono convinta che i cosiddetti miracoli andrebbero studiati. Dobbiamo capire perché si verificano e vedere se possiamo trarne aiuto per tutti i pazienti».

Cosa c'è alla base di un miracolo?

«L'amore per se stessi. I pazienti con cui si ottengono maggiori risultati sono quelli che si prendono carico della cura, fanno scelte sane e si mettono in gioco insieme al medico per la guarigione».

La medicina ufficiale come la pensa?

L'amore è solo placebo?

«No, l'amore è la più forte energia di cura. Se ne viene privato, un paziente non avrà più motivo per sopravvivere. Su questo il parere della scienza è unanime».

E come viene incentivato?

«Per esempio, negli ospedali si incoraggia la presenza di persone e oggetti cari ai pazienti. Si chiede che i parenti e gli amici facciano sentire la loro presenza fisica e la loro voce. E poi si aprono librerie, scuole di scrittura creativa, piccole gallerie d'arte. Lo stimolo a ritornare ad amare, cioè a interessarsi al qui e ora, è guaritore».

È un tema che affronta nel libro.

«Nel mio romanzo Michelle chiede ai medici di metterla nelle condizioni di proseguire nella sua attività di regista teatrale: è l'amore della sua vita, ciò per cui vale la pena di curarsi e vivere. Non è placebo, che comunque è potentissimo: un recente studio tedesco ha dimostrato che la reazione a una terapia cambia in base all'effetto che il paziente si aspetta».

Nel suo romanzo parla anche di paura. Come va gestita?

«La paura è un segnale prezioso, una luce rossa che si accende quando siamo in pericolo per metterci nelle condizioni di evitarlo. Ma una volta prodotto il suo effetto se ne dovrebbe andare. Lasciarsi dominare dalla paura significa vivere con un freno a mano tirato, perché impedisce alle emozioni di uscire libere, paralizza».

Come prendersi cura di noi di fronte a una malattia?

«Consiglio sempre di prendersi un'ora al giorno per se stessi. Banale? Forse, ma provate a farlo davvero. Ritagliatevi

ogni giorno 60 minuti tutti per voi, lasciando il resto fuori. In questo tempo ascoltatevi e chiedetevi cosa volete fare. E fatelo! Cogliete l'occasione per tirare fuori cuore, istinto, energie che di solito nascondete. Siate voi stessi un'ora al giorno. Iniziate da lì. È il migliore gesto d'amore che possiate concedervi».

E quando il malato è una persona cara cosa possiamo fare?

«Non è facile amare qualcuno che soffre. Romanzi e film ci illudono che la malattia sia poetica, ma non è così. Il dolore a volte incattivisce, altre volte deprime e toglie la voglia di avere relazioni con gli altri».

La malattia ci cambia?

«Spesso e non sempre in meglio. Di fronte a una patologia, talvolta, la psiche si trasforma e non torna più quella di prima, nemmeno dopo la guarigione. Quante coppie vanno in crisi dopo un tumore al seno, per esempio? La relazione così com'era viene scardinata e deve essere rifondata su dei nuovi presupposti se si vuole andare avanti con serenità».

E l'amore non può fare nulla in situazioni come queste?

«Certo, l'amore è l'energia che cura: se amate una persona non la abbandonate. Ma dovete essere disponibili a cambiare, anche radicalmente, per prendere coscienza della persona che avete accanto: è quella di un tempo e nuova insieme, perché ha sofferto, e anche voi avete provato tanto dolore. Si può anche decidere di dividersi. Meglio separarsi che soffocare le proprie emozioni perché alla lunga questo provoca altre malattie».

Lei lavora anche come medico olistico. Non è una contraddizione?

«Perché mai? Sono medico con due specializzazioni (in radioterapia e chirurgia generale) e ho un master in senologia chirurgica: credo nella

medicina, non la rinnegherei mai. Ma ritengo che noi esseri umani siamo un meraviglioso sistema complesso che va oltre il corpo fisico. Prendersi cura di qualcuno significa affiancarlo nel suo processo di guarigione tenendo in grande considerazione le sue emozioni, la sua storia personale e il pensiero correttamente indirizzato».

Ci elenca i suoi titoli "alternativi"?

«Sono Grand Master Reiki, operatore di Reconnective Healing e Reconnection e uso approcci di tipo pranoterapeutico. Inoltre ho la certificazione per l'uso dei fiori di Bach».

Di energia se ne intende. Quanto conta nella guarigione?

«L'energia è la nostra vita. Il nostro campo energetico è fatto di più strati che vanno oltre il corpo fisico. Emozioni e pensieri possono creare gorgi, blocchi, zone più dense, zone più calde (infiammate) o più fredde. Prima arrivano negli strati più esterni intorno a noi (nel corpo energetico), ma dopo aver intaccato quello arrivano anche al corpo fisico. Ecco perché le emozioni non vissute prima o poi ci fanno ammalare. Ed ecco perché dovremmo avere molta più cura di ciò che pensiamo e proviamo emotivamente».

Il nostro pensiero può farci male?

«Mettere insieme pensiero ed emozioni significa creare realtà tangibili, cambiare davvero le cose. Mi fanno paura le persone che dicono: "È la mia testa che fa così, non posso farci niente". La mente siamo noi, la forza del pensiero e delle emozioni è enorme, ma dobbiamo esserne consapevoli se vogliamo imparare a gestirla».

Anche la medicina tradizionale ha accettato l'unità mente-corpo?

«Certo. Il sistema nervoso non sta solo nel cervello: arriva ovunque, in ogni minima area del corpo. E non si tratta solo di terminazioni, ma anche di sostanze chimiche che produciamo in risposta agli stimoli: siamo un sistema perfetto e i processi psichici ed emotivi coinvolgono tutto il fisico. Proprio tutto. Per esempio, spesso i meccanismi della depressione, che pensiamo riguardino la testa e il cuore, sono invece legati anche all'intestino. In generale, ogni malattia è molto più complessa di quello che immaginiamo». ■