

L'EFFETTO PLACEBO

Per *placebo* si intende in medicina una sostanza priva di principi attivi che viene somministrata a un paziente al posto del vero farmaco e che produce una risposta terapeutica solo grazie alla credenza del paziente che essa possa sortire un certo effetto. I placebo vengono anche utilizzati negli studi clinici per valutare l'efficacia dei farmaci, confrontando le risposte a trattamenti con farmaci attivi su alcuni pazienti e con placebo su altri.

Qual è, quindi, il processo mediante il quale una credenza può determinare effetti così profondi su una persona alterando o influenzando il suo stato mentale tanto da suscitare cambiamenti fisici reali?

Durante la seconda guerra mondiale un medico chirurgo americano, Henry Beecher, doveva operare un soldato in gravi condizioni, ma non aveva più morfina per sedarlo. Il pericolo era che il paziente, a causa del dolore, andasse in shock cardio-circolatorio. Un'infermiera riempì così una siringa di soluzione fisiologica e la somministrò al soldato fingendo che fosse morfina. Questi si calmò subito, reagendo come se avesse ricevuto il farmaco, fu operato sentendo poco dolore e senza conseguenze. Beecher rimase molto sorpreso dall'accaduto, così finita la guerra e tornato negli Stati Uniti, cominciò a studiare il fenomeno. Altri lo fecero, dopo di lui, anche sulla base di guarigioni "inspiegabili" dal punto di vista medico. Lo stesso effetto fu rilevato, però, pure in senso opposto, in quei casi in cui una convinzione negativa sul proprio stato di salute, dovuta per es. ad una diagnosi sbagliata o a una premonizione esagerata degli esiti della malattia, faceva insorgere determinati sintomi in una persona, portandola ad ammalarsi o ad aggravare il proprio stato fisico e persino a morire, a causa di una malattia che di fatto nell'autopsia non veniva rilevata o che non era mortale.

Secondo la scienza, il corpo reagisce a ogni nostro stato mentale. Il dott. *Joe Dispenza* descrive il processo in tre passaggi fondamentali:

1. Il condizionamento dell'esperienza (memoria associativa): se abbiamo associato a una determinata situazione vissuta una certa reazione o risposta, al ripresentarsi di un evento simile, saremo condizionati a reagire o a rispondere nello stesso modo.
2. L'aspettativa rispetto a un risultato accompagnata da un forte coinvolgimento emotivo: il cervello non fa differenza tra reale e immaginato, ciò che immaginiamo intensamente, per il nostro cervello, è davvero avvenuto o sta avvenendo e quindi produrrà una risposta da parte del corpo.
3. Il significato che diamo alle nostre azioni: cioè la consapevolezza/convinzione che attuando una certa strategia otterremo un preciso risultato. Nel caso del placebo, finte terapie farmacologiche o chirurgiche, diventano efficaci, a livello fisiologico, se il paziente crede che siano risolutive.

Da quanto detto si evidenzia come il corpo e la mente siano legati, quanto cioè i nostri pensieri possono influenzare il nostro destino, rendendoci schiavi di abitudini rigidamente strutturate in programmi automatici o dandoci la possibilità di uscire, attraverso la consapevolezza di azioni mirate, dalla rete dei nostri condizionamenti, per produrre cambiamenti efficaci al nostro benessere.

"...se desideri creare una nuova realtà personale (o una nuova vita), devi cominciare a esaminare i pensieri che formuli e cambiarli. Devi prendere coscienza dei comportamenti inconsci che hai deciso di manifestare e che hanno determinato le stesse esperienze e poi devi fare scelte, azioni ed esperienze nuove". (da "Placebo Effect", Joe Dispenza 2015).