

Mario Martinez

THE MINDBODY CODE

IMPARA

la

LONGEVITÀ

ESTRATTO
GRATUITO

PENSIERI,
ABITUDINI
e SCELTE

per ottenere
relazioni felici,
salute e successo



Prefazione

Ho scoperto un vero spirito affine nel dottor Mario Martinez. La sua opera ha fatto il suo ingresso nella mia vita esattamente nel momento giusto, fornendomi le basi scientifiche e il linguaggio appropriato per esprimere concetti che conoscevo da tanto tempo ma che non ero mai riuscita ad articolare effettivamente in modo così potente. Resto costantemente affascinata dal modo in cui Martinez spiega come e perché le nostre credenze sono più forti dei nostri geni. La sua spiegazione della biocognizione (il modo in cui nell'essere umano cultura, credenze e sistema immunitario operano come una macchina perfetta che crea un'esperienza individuale di salute e felicità) offre un nuovo vocabolario in grado di descrivere tantissime delle esperienze che ho vissuto in prima persona durante la mia carriera pluridecennale in veste di medico specializzato nella salute delle donne. Sono felicissima di aver scoperto questo nuovo e preziosissimo strumento e, per questo motivo, quando Martinez mi ha chiesto di scrivere la prefazione del libro che state stringendo tra le mani, mi sono sentita profondamente onorata. Dato che *Impara la longevità* vi aiuterà a identificare e modificare il significato dei portali culturali nella vostra vita, vorrei condividere con voi il modo in cui l'opera è riuscita ad ampliare il mio punto di vista su molti temi che per me sono sempre stati fondamentali, inclusi l'esperienza della gravidanza, le percezioni comuni sul cancro al seno e la mammografia, l'età alla quale si va in pensione, i miti su cosa significhi diventare anziani e l'invecchiamento in generale.

In quanto ex presidentessa dell'American Holistic Medical Association, sono da tempo consapevole del fatto che la nostra

mente e le nostre convinzioni hanno sia il potere di curare sia quello di arrecare danno. Ho osservato il modo in cui le persone che vivono esperienze di pre-morte o altre “anomalie” cliniche, come per esempio la remissione spontanea di un cancro, vengono ruscate dalla comunità scientifica perché hanno sperimentato qualcosa che la medicina convenzionale non ritiene possibile. Per usare le parole del defunto Linus Pauling, dottore in fisica, «tendiamo a rifiutare quello che non conosciamo». Ho visto come la cultura della medicina (teoricamente basata sulla scienza) possa risultare tanto limitata dalla sua stessa concezione del mondo quanto un gruppo di fondamentalisti che ritiene di essere stato scelto direttamente da Dio per fornire a tutti gli altri l'unica e sola interpretazione possibile della realtà. Ma ho anche sperimentato l'incredibile accuratezza che la saggezza del corpo può dimostrare, con la sua sorprendente capacità di catturare l'attenzione dell'anima. Mentre scrivevo il libro *Madri e figlie. Una guida da donna a donna* ho quasi perso la vista dall'occhio sinistro. Secondo la medicina tradizionale cinese gli occhi si collocano sul meridiano del fegato, a sua volta associato alle sensazioni affini alla rabbia. Stavo scrivendo della mia infanzia, e un forte rancore nascosto che nutrivo nei confronti di mia madre stava finalmente emergendo affinché potessi riconoscerlo. Anche se dal punto di vista clinico era impossibile, con una bella dose di vitamina C e una serie di dialoghi con me stessa che mi hanno permesso di riconoscere e lasciare andare la rabbia della bambina ferita che si trovava dentro di me, alla fine ho recuperato la piena visione.

Il nuovo linguaggio della biocognizione, la disciplina che studia come la cultura influenza la biologia e della quale Martinez si fa divulgatore, fornisce le basi per tantissimi spunti utili nel campo della salute. In veste di medico specializzato in ostetricia e ginecologia, sfrutto tali conoscenze principalmente nel campo di quel rito di passaggio culturale noto come “parto”. I benefici derivanti dall'affrontare un parto naturale in un ambiente

solidale sono innegabili. È stato dimostrato che la presenza di una figura femminile di sostegno (la figura professionale nota come *doula*) durante il parto comporta benefici tali da ridurre il rischio di dover ricorrere al cesareo di oltre il 50 per cento. Le attenzioni della doula, inoltre, permettono solitamente di accorciare il travaglio di diverse ore. Il principale ricercatore che sta portando avanti gli studi sul fenomeno, il dottor John Kennell, sostiene che, se questa figura professionale assistesse a ogni travaglio, soltanto negli Stati Uniti si risparmierebbero almeno tre miliardi di dollari all'anno in costi superflui derivanti dal ricorso all'epidurale e dalle complicazioni che la stessa, spesso, comporta. Come egli stesso afferma, «se [la doula] fosse un farmaco, non utilizzarla sarebbe antietico». Il taglio cesareo è un'operazione chirurgica addominale molto seria, e l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sostiene che, in più del 15 per cento dei casi in cui si esegue, può risultare controproducente e pericoloso. Nonostante ciò, nella gran parte degli ospedali americani (e di tantissimi altri Paesi), la percentuale di parti cesarei si attesta attualmente tra il 30 e il 50 per cento del totale. L'alta incidenza di interventi superflui, come per esempio l'induzione elettiva del travaglio, non solo ha causato un aumento significativo delle nascite premature, ma ha anche scatenato un'epidemia di parti chirurgici che negli ultimi vent'anni ha fatto raddoppiare il tasso di mortalità delle partorienti.

Quando mi occupavo attivamente di ostetricia ho sempre fatto quanto fosse in mio potere per aiutare le donne che desideravano partorire nel modo più naturale possibile, senza interventi non necessari. Ho rivestito i panni di un guerriero, proteggendo la vulnerabilità di donne incinte e partorienti e combattendo per il loro diritto a condurre un parto normale. Nonostante tutti i miei sforzi, ho scoperto che la cultura della paura che circonda il parto, con tutte le misure mediche scaturite da essa, era troppo radicata per cedere agli sforzi valorosi dei guerrieri come me. Ci battiamo per il parto in quanto rite-

niamo che sia il più potente rito di passaggio verso la saggezza e il potere che una donna possa sfruttare, una forza che il dottor Martinez definirebbe «ambito di guarigione».

Ecco un altro concetto che *Impara la longevità* mi ha trasmesso in modo chiaro e indelebile: non è colpa dei medici. Non è colpa delle donne. Ogni individuo agisce semplicemente sotto l'effetto di quell'incantesimo inconscio rappresentato dalla programmazione culturale che ha ricevuto. La credenza culturale che ereditiamo, diffusa e corroborata dai media, secondo cui il parto è un disastro che può capitare da un momento all'altro, costituisce un portale culturale molto potente per le donne incinte. Ci è stato trasmesso dalla generazione precedente (a meno che, naturalmente, non si appartenga a una sottocultura di individui che hanno vissuto l'esperienza del parto con piacere e gioia). Ma c'è la speranza che ci si possa riprendere da tale condizionamento culturale.

Ecco un altro potente portale culturale: la prevenzione del cancro al seno. Anche se molte donne non lo sanno, il Mese della consapevolezza del cancro al seno (in molti Paesi cade a ottobre) è un'iniziativa varata oltre trent'anni fa da un'azienda specializzata in mammografie. Si tratta di una delle campagne per la prevenzione della malattia più efficaci di sempre, e si basa sulla nozione che la diagnosi precoce salvi la vita. Ma si tratta tuttavia di una credenza culturale caratterizzata da difetti fondamentali. I risultati di uno studio di riferimento condotto da A. Blyer e H. Gilbert sono stati pubblicati nel 2012 sul «New England Journal of Medicine» in un articolo intitolato *Effetti di tre decenni di screening a mezzo mammografia sull'incidenza del cancro al seno*. Gli autori stimano che, negli ultimi trent'anni, oltre 1,3 milioni di donne siano state vittime di sovradiagnosi: ciò significa che, nel loro caso, la mammografia avrebbe evidenziato tumori che sarebbero scomparsi da soli o non avrebbero mai acquistato una rilevanza clinica. Nel solo 2008, a settantamila donne è stato diagnosticato un cancro al seno che era in realtà un carcinoma duttale *in situ*

(DCIS) che *non* è un tipo di cancro e non progredisce. È vero, in alcuni casi lo screening per mezzo della mammografia risulta utile: si parla di circa otto casi su centomila; paragonate il dato ai 114 casi di sovradiagnosi su centomila.

Prima che questi ultimi dati fossero disponibili, la US Preventive Services Task Force aveva raccomandato alle donne di età inferiore a 50 anni di ridurre la frequenza della mammografia, ritenendo che i pericoli potenziali della sovradiagnosi (chemioterapia, operazioni chirurgiche e radioterapia) fossero superiori agli eventuali benefici. Anche se l'appello si basava su una revisione imparziale dei dati raccolti nell'arco di decenni, una larga fetta di pubblico si indignò ribellandosi. Esiste una credenza culturale molto profonda secondo cui i seni delle donne non sono altro che due lesioni premaligne sul punto di esplodere da un momento all'altro e che l'unica speranza di sopravvivere sia lo screening regolare. Sulla base di questa convinzione, le raccomandazioni dell'autorità statunitense per la prevenzione furono aspramente criticate e tacciate di rappresentare "un attacco alla salute della donna". Secondo un sondaggio pubblicato su «USA Today», addirittura l'84 per cento delle donne tra i 35 e i 49 anni dichiarava di non aver intenzione di seguire le nuove linee guida.

Il dottor Martinez definirebbe l'episodio come un esempio di trionfo delle credenze culturali su tutto il resto, persino sulla medicina. Mi sono accorta che ogni volta che pubblico qualcosa sui rischi della mammografia sulla mia pagina Facebook non ha realmente importanza ciò che c'è scritto. Ci sono sempre donne che interpretano questo tipo di informazioni come "pericolose". Sembra quasi che, semplicemente sottolineando il fatto che siamo noi ad avere il potere di essere in salute o ammalati, stia mettendo realmente a rischio la vita di qualcuno.

La dottoressa Lisa Rosebaum ha descritto la sua esperienza di lavoro in una clinica specializzata in cardiologia femminile in cui a ogni nuova paziente ricoverata veniva chiesto: «Qual

è il killer numero uno delle donne?». Riporto di seguito uno dei suoi esempi.

La signora S., una donna di mezza età che soffriva di pressione alta e iperlipidemia [colesterolo alto; N.d.A.] diede una risposta che mi colpì al punto da restarmi impressa indelebilmente nella memoria. «So che la risposta corretta sarebbe “infarto”», mi disse, guardandomi come se stesse cercando di resistere a una tentazione fortissima, «ma dirò lo stesso “cancro al seno”». La risposta della paziente mandò in cortocircuito la litania di dati statistici che stavo recitando [a sostegno del fatto che l'infarto causa più vittime tra le donne di tutti i tipi di cancro messi assieme e che si tratta di un disturbo facilmente prevenibile; N.d.A.]. La sua percezione del pericolo si basava evidentemente molto più sulle emozioni che sulle statistiche. Sarebbero bastati altri dati per vincere quelle emozioni? (NEJM, 13 febbraio 2014, p. 595)

La risposta alla domanda della dottoressa Rosenbaum è ovviamente un secco “no”. Quando c'è di mezzo la salute, le nostre credenze culturali si dimostrano incredibilmente più potenti di qualsiasi altro fattore. Risultano pressoché invulnerabili a qualsiasi obiezione corroborata da dati scientifici. Ma ciò non significa che le convinzioni culturali non possano essere modificate.

Uno dei temi attualmente più dibattuti tra i figli del *baby boom* del secondo dopoguerra è l'età del pensionamento fissata a 65 anni. Pare che tale soglia rappresenti una specie di momento culturalmente approvato in cui l'individuo dovrebbe andare in pensione, ritirarsi in qualche circolo di golf in Florida e uscire una volta per tutte dal palcoscenico della “vita utile”. Peccato che corrisponda al periodo in cui si inizia davvero a percepire un senso di padronanza delle abilità e delle conoscenze che si sono coltivate nell'arco della vita. Perché proprio 65 anni? Chi ha stabilito questa soglia? Dalle ricerche che ho condotto sembrerebbe che il pensionamento a 65 anni sia stato

istituito in Germania da Otto von Bismarck allo scopo di fornire una pensione di Stato ai cittadini tedeschi che permettesse loro di “riposarsi prima di morire”. Ciò avveniva nel 1880. In quegli anni, l’aspettativa di vita media dopo aver compiuto 65 anni era di soli diciotto mesi. Ora si è alzata a ventiquattro anni! Si tratta chiaramente di una nozione culturale che necessita di un aggiornamento significativo.

Mi sono avvicinata a *Impara la longevità* nel bel mezzo della stesura di un libro dedicato alle donne e a come “restare giovani” intitolato *Goddesses Never Age: The Secret Prescription for Vitality, Radiance, and Joy*. Le idee di Martinez erano proprio l’anello mancante che cercavo da tempo. Il trascorrere degli anni non va necessariamente associato al deterioramento fisico. La sua affermazione «Maturare è inevitabile, invecchiare è opzionale» è diventata una specie di mantra che uso in continuazione. Mia madre ha attraversato gli Appalachi a piedi quando aveva più di 70 anni. Poi, a 84 anni, è riuscita a raggiungere il campo base ai piedi dell’Everest, impresa che comporta una camminata lunghissima in salita con una concentrazione d’ossigeno nell’aria dimezzata rispetto a quella che si registra sul livello del mare. Sapevo perfettamente che le sue prodezze fisiche non erano “genetiche”: mia nonna era morta di infarto a soli 68 anni. Osservando mia madre, ho compreso che è la gioia che trae dall’attività fisica, dallo stare all’aperto e dalle escursioni l’elemento portante della sua salute e del suo benessere. Proprio come i centenari che Martinez ha studiato in modo così approfondito (le cui storie scoprirete in questo libro), nemmeno mia madre va spesso dal medico. E non trascorre mai il suo tempo in compagnia di persone anziane e malate le cui conversazioni ruotano esclusivamente attorno a visite mediche o dolori vari. Anzi, ha dovuto addirittura pagare una multa salata per non essersi fatta assegnare un piano terapeutico quando è diventata una “cittadina senior”. Il suo ragionamento è stato semplice: dato che in quel momento non stava assumendo alcun farmaco

che richiedesse la ricetta, non le serviva nemmeno un piano terapeutico. Imparare dagli studi condotti da Martinez sugli ultracentenari in salute è stato per me un punto di svolta. Sentirlo articolare un concetto che avevo sempre saputo, ossia che la gerontologia è lo studio della patologia dell'invecchiamento e non lo studio di come invecchiare in salute, è stata per me una vera rivelazione.

Il libro di Martinez mi ha anche fornito la giustificazione perfetta per rifiutare di fare una cosa che intuitivamente sapevo già di dover smettere di fare: rivelare la mia età, in qualsiasi circostanza. Esatto, perché nella nostra cultura l'età viene usata come una gabbia. Ed è una "gabbia" che si chiude molto presto. La mia parrucchiera ha da poco compiuto 29 anni e tutte le sue amiche hanno già iniziato a terrorizzarla paventandole "gli orrori dei trenta". Personalmente, io sono più forte e in salute ora di quando avevo 20 anni. Quando mi alleno sull'ellittica digito sempre "40" nel campo dell'età sul display perché non voglio che sia un algoritmo basato sulla patologia dell'invecchiamento a dirmi come mi dovrei sentire. Ora, quando qualcuno mi chiede quanti anni ho, rispondo così: «La mia età biologica è 35 anni, ma a livello di maturità sono arrivata come minimo a 300». Quanto è liberatorio! E ho detto ai miei bambini che non festeggerò mai più compleanni in grande stile quando raggiungerò i cosiddetti "traguardi importanti". Altri, come Gloria Steinem, possono continuare quella tradizione se lo desiderano. Io non lo farò.

Ho parlato parecchio del modo in cui *Impara la longevità* ha avuto un forte impatto sulla mia vita e sul mio lavoro, e so che lo stesso sarà per voi. Non siete costretti a restare ingabbiati in una vita all'insegna delle "solite miserie" culturalmente accettate che vi impediscono di sperimentare meraviglia, salute e gioia. Il potere per reinventarvi è dentro di voi a tutte le età e in ogni fase della vita, indipendentemente dalle circostanze.

Il dottor Martinez ha dedicato tutta la sua vita allo studio di come modificare le credenze e gli imprinting culturali che ci bloccano. Grazie al suo lavoro possiamo arrivare anche noi a conoscere quelle che egli stesso definisce le «emozioni eccelse» di gioia, amore e felicità, e per di più sfruttando mezzi che non chiedono dazio al nostro corpo, alle nostre relazioni e alla nostra salute. *Impara la longevità* è un eccitante invito a iniziare a vivere una vita molto più soddisfacente di quanto abbiate mai pensato fosse possibile. Tutte le indicazioni che vi servono sono contenute in queste pagine.

Grazie, dottor Martinez. Davvero grazie.

CHRISTIANE NORTHRUP, dottoressa in Medicina

Esperta nel campo della salute e autrice visionaria di
The Wisdom of Menopause e Women's Bodies, Women's Wisdom,
citati come bestseller dal «NY Times»

Novembre 2014

Introduzione

Vi è mai capitato di leggere un libro di autoaiuto che si prefiggeva di spiegarvi come arrivare a vivere una vita all'insegna dell'abbondanza in dieci comodi passi? O magari uno che vi bisbigliava un "segreto" basato su pensieri positivi e intenzioni? Avete mai partecipato a un seminario che pensavate avrebbe avuto il potere di cambiarvi la vita, che vi avrebbe aiutato a superare le sfide con le quali vi misurate quotidianamente e che non siete mai riusciti a risolvere una volta per tutte? Dopo la sensazione di speranza sopravvenuta quando avete letto le prime pagine o siete entrati nella sala conferenze, cos'è successo?

Se la vostra esperienza è analoga a quella di molti, moltissimi altri come voi, anche se avete appreso qualche spunto interessante, alla fine molto probabilmente la vostra vita non è comunque migliorata. Gli schemi comportamentali e i pensieri indesiderati, persistenti e disfunzionali che vi hanno spinto in un primo momento a cercare una soluzione sono rimasti lì al loro posto. A discapito delle buone intenzioni degli autori che avete letto e degli speaker che avete ascoltato (oltre che di un serio impegno da parte vostra) vi sentite ancora bloccati. Perché succede questo? Come mai gli sforzi non hanno dato frutti?

In veste di neuropsicologo clinico, ho passato anni a cercare la risposta a queste domande e ad approfondire i metodi in grado di innescare un cambiamento effettivo e duraturo. Oltre a occuparmi di questo per lavoro ho anche viaggiato per il mondo, e ho osservato il modo in cui le credenze culturali influiscono su salute, felicità e longevità. Alla fine sono riuscito davvero a scoprire perché anche i più popolari tra i metodi di auto-trasformazione spesso falliscono. Ciò avviene perché le buone intenzioni non

bastano a garantire l'accesso e l'utilizzo del *codice mente-corpo*, il sistema di "istruzioni per l'uso" al quale ci si conforma quando si cresce e che si rinforza man mano che si vive l'età adulta. Per operare un cambio duraturo e reale, il processo stesso deve coinvolgere il codice mente-corpo nella sua interezza.

Il codice mente-corpo è il linguaggio che avete imparato dalla vostra cultura e che vi permette di interpretare il mondo, plasmare l'immagine che avete di voi stessi e scovare un significato in ciò che fate. Imparando ad accedere al codice che il vostro sistema mente-corpo utilizza per dare un senso alla vostra realtà allo scopo di modificarlo, scoprirete che è assolutamente possibile cambiare anche quegli schemi di comportamento problematici dei quali vi sareste sempre voluti liberare senza riuscirci.

Considerate i limiti dell'approccio concettuale al cambiamento. Se gli stili di vita disfunzionali e i comportamenti tossici potessero essere influenzati dalle argomentazioni logiche, tutti i fumatori avrebbero abbandonato le sigarette già da tempo, probabilmente allo scoprire che quella cattiva abitudine avrebbe potuto ucciderli. Ogni persona depressa inizierebbe a fare salti di gioia al pensiero che ci sono in giro un sacco di persone con problemi ben peggiori dei suoi. Tutte le strategie di autosabotaggio fallirebbero nel preciso istante in cui qualcuno le identificasse come tali. Ma sappiamo tutti quanto ci si senta perplessi nel continuare ad adottare comportamenti scorretti o a restare invischiati in relazioni che non rappresentano il meglio per noi.

La soluzione a tutti i dolori non può essere quella di uccidere il vostro ego o distaccarvi dalle emozioni negative che provate. Il vostro ego vi serve per gestire gli aspetti pratici della vita, e *tutte* le emozioni sono sostanzialmente informazioni biologiche che indicano in che modo il vostro corpo sta reagendo alle interpretazioni che date alle circostanze in cui vi trovate. Per attuare un cambiamento reale e sostenibile è necessario che otteniate l'accesso alle credenze culturali che vi impediscono di godere dei frutti dell'impegno che avete coraggiosamente ri-

versato nella ricerca volta a migliorarvi. Dovete adottare una nuova visione di come il vostro corpo risponde alle vostre credenze e capire come modificare queste ultime per mezzo di un approccio pratico.

È un metodo che funziona, ve lo posso garantire: sono stato testimone del suo successo innumerevoli volte, sia nel caso di pazienti sia nel mio. Ritengo che ciò che è emerso dalla mia ricerca sia qualcosa di realmente rivoluzionario, e, avendolo vissuto in prima persona, posso affermare in tutta tranquillità che l'efficacia di tali metodi non è assolutamente in discussione. Si tratta comunque di un viaggio che richiede dedizione: non vi sto offrendo la classica soluzione “rapida e indolore”. Ho scritto questo libro per tutti coloro che desiderano evolversi oltre la mentalità del “tutto-e-subito”, coltivando le doti della pazienza e della perseveranza. Sono queste le qualità alle quali dovrete affidarvi per accedere al codice mente-corpo, che dà forma all'idea che avete di voi stessi e alle percezioni che utilizzate per interpretare il vostro mondo.

Dato che il codice mente-corpo si colloca in un campo disciplinare significativamente nuovo e inesplorato, per comprenderlo e rielaborarlo è necessario imparare per prima cosa un nuovo vocabolario. Nel corso del libro introdurrò nuovi termini, indicandoli con il corsivo quando compariranno la prima volta. Come succede sempre quando si impara una nuova lingua, vi accosterete a parole e idee che non fanno ancora parte del vostro modo di pensare. La stessa parola *mente-corpo*, per esempio, è un'espressione che indica l'unicità inseparabile del funzionamento della mente e del corpo (un concetto fondamentale ai fini di questo libro).

All'inizio l'esposizione a questi nuovi termini e concetti potrebbe suscitare qualche incertezza e, forse, un senso di perplessità. Se vi dovesse succedere, bene: è una bella notizia! Le sensazioni di disagio come queste sono semplicemente feedback emotivi che vi informano del fatto che avete raggiunto il vostro

orizzonte delle credenze, il limite della vostra coscienza operativa. A quel punto avete una scelta. Potete arrendervi all'ansia e ritornare alle *solite miserie* alle quali vi siete ormai abituati, o andare avanti con la consapevolezza che la *confusione percepita* fa parte del modo in cui il vostro cervello si prepara a incorporare nuove nozioni. In altre parole, i confini di ciò che attualmente sapete vanno scossi per far sì che nuove informazioni possano penetrare nel vostro bottino di conoscenze ed espandere la vostra visione. È una cosa buona.

Lavorare con il codice mente-corpo comprende la teoria e la pratica del nuovo campo della *biocognizione*. Nello sviluppare tale teoria ho unito diverse discipline scientifiche che, sfortunatamente, hanno sempre sofferto di problemi di comunicazione quando si trattava di condividere tra loro i potenziali benefici delle relative scoperte. Come conseguenza della disconnessione, ogni nuova scoperta nel campo della salute, del benessere e della longevità tende a raggiungere il pubblico sotto forma di messaggio scollegato da tutto il resto, offrendo applicazioni pratiche molto limitate. La psiconeuroimmunologia (PNI) studia in che modo pensieri ed emozioni agiscono sul sistema immunitario, su quello nervoso e su quello endocrino; l'antropologia medica si occupa di come le culture plasmano i concetti di benessere e malessere; le filosofie orientali e la *psicologia contemplativa* occidentale, infine, esplorano le dimensioni più profonde della mente. Tutte queste discipline sono indispensabili quando si sondano le complessità dell'esperienza umana, ma vanno utilizzate assieme per far sì che esprimano il proprio massimo potenziale conoscitivo. Con la biocognizione propongo un modello *mente-corpo-cultura* che esplora ognuna delle tre componenti entro l'olismo di un'entità unica e indivisibile. Ecco un esempio che vi aiuterà a iniziare a pensare su questi binari. Quando praticavo parecchio surf, studiavo le caratteristiche di ogni onda senza mai dimenticare che tutti i flutti erano *coautori* (un termine che arriverete a conoscere par-

ticularmente bene man mano che proseguirete nella lettura) inseparabili dell'oceano che li generava. Vi invito pertanto a diventare un'onda che fluisce in un oceano culturale in grado di offrirvi tutte le risposte ogniquale volta esporrete (ed esplorerete) la domanda giusta con mente aperta.

Lasciatemi ribadire che per modificare il proprio atteggiamento mentale è necessario molto più del rifiuto intellettuale dei comportamenti indesiderati. Comporta l'accesso al codice mente-corpo che preserva tutti gli schemi disfunzionali correlati ai comportamenti stessi. Se cercate di smettere di fumare senza *ricontestualizzare* (rivedere) la distrazione che tale comportamento indesiderato fornisce al vostro codice mente-corpo, è molto probabile che vi ritroverete a sostituirla con altre distrazioni (come per esempio il cibo o il gioco d'azzardo) allo scopo di riempire il vuoto. Ma, assimilando gradualmente le strategie biocognitive che vi presenterò, scoprirete come funzionano queste distrazioni all'insegna dell'autosabotaggio e imparerete come reimpostare la prospettiva del vostro sistema mente-corpo per innescare un cambiamento permanente.

Le idee e gli esercizi che apprenderete in questo libro si basano sul modo in cui il cervello assimila nuovi metodi per pensare e interpretare, e non esclusivamente su nozioni che potrebbero risultare facili o comode da capire. Questo perché *il codice mente-corpo non si basa sulla ragione*. Al contrario, il codice interpreta i simboli che creiamo basandoci sulle sottili credenze culturali che ci sono state insegnate. Lasciate che vi faccia un esempio. Un figlio che ama un padre che lo picchia non ragiona sul fatto che dovrebbe uscire da quella situazione per non rischiare di subire danni fisici. Al contrario, per quel ragazzino sfortunato, gli abusi che subisce sono diventati un *biosimbolo* dell'amore che lo tiene ancorato a quella relazione parentale. Questa interpretazione disfunzionale dell'amore lo spingerà in seguito a cercare relazioni che "parlano" lo stesso linguaggio dell'abuso. Non si tratta di masochismo: è un tentativo disperato di trovare nel mondo quell'u-

nico tipo di amore che il suo sistema mente-corpo conosce. È questo il tenore delle scoperte trasformatrici che farete leggendo e riflettendo sui contenuti del libro.

Questo libro parla di come accedere al codice mente-corpo in modo da poter modificare qualsiasi credenza deleteria. Per intraprendere questo viaggio d'apprendimento dovrete abbandonare le convinzioni che supportano la vostra sofferenza e rimpiazzarle gradualmente con una consapevolezza che promuova quello che definisco il *sé meritevole*. È un'avventura eccitante, anche se certamente impegnativa. Se confidate nel fatto che in realtà sapete già molto più di quanto riusciate attualmente a spiegare e che siete pronti ad abbracciare l'abbondanza di amore, salute e benessere che vi spetta di diritto, alla fine riuscirete sicuramente a innescare un cambiamento positivo e significativo nella vostra vita.

Per affrontare il viaggio trasformativo che state per iniziare, vi chiedo di adottare l'atteggiamento di un esploratore ansioso di raggiungere un nuovo punto di osservazione: da tale prospettiva rinnovata vi sarà possibile migliorare il vostro stato di salute e innalzare la qualità della vostra vita, sia privata sia sociale. Come un esploratore impavido, anche voi incontrerete svariati ostacoli lungo la lettura. Spesso avranno le sembianze di coautori della vostra vita che condividono con voi proprio quelle credenze che non operano nel vostro interesse. Il percorso sarà più agevole se vi sforzerete di cambiare la vostra percezione del mondo piuttosto che convincere gli altri a fare lo stesso con la propria. Se i coautori della vostra realtà dovranno cambiare, ciò avverrà molto probabilmente quando li costringerete a reagire in modo diverso dal solito adottando il vostro nuovo comportamento.

Com'è organizzato il libro

Gli strumenti volti alla trasformazione della coscienza che presenterò in questo libro sono suddivisi in tredici capitoli che

trattano temi strategici. Anche se potete affrontarli in base alle immediate necessità, vi consiglio comunque di leggerli nell'ordine in cui li trovate in quanto tutti i temi sono essenziali e interconnessi. Potrete decidere successivamente quando sarà opportuno ritornare su un capitolo particolare e applicare le nozioni in esso contenute per rispondere alle vostre necessità del momento o a quelle che stanno iniziando ad affiorare. Per trarre il massimo dalle idee e dalle tecniche che incontrerete, vi raccomando di approcciarvi a ogni capitolo come se vi steste allenando ad applicare un metodo di apprendimento del tutto nuovo, anche perché sarà esattamente quello che starete facendo. Restate aperti alla possibilità di applicare le lezioni in modo unico e innovativo. Il processo comporterà la rottura di alcuni dei vecchi schemi che avete seguito finora e l'accettazione dell'incertezza insita nel cambiamento.

Il capitolo 1 offre ulteriori informazioni sulla teoria biocognitiva. Al suo termine intraprenderete il vostro primo viaggio esperienziale, superando i cinque portali del benessere: sicurezza, amore, espressione, pace e spirito.

Nel capitolo 2 imparerete un principio fondamentale della biocognizione. Tutti sperimentiamo determinate *ferite archetipiche*, ognuna associata a un *ambito di guarigione* sul quale ci si può concentrare per risanarla. Sperimenterete il processo in prima persona al termine del capitolo.

Il capitolo 3 si discosta dallo schema generale in quanto non contiene esercizi. Illustra piuttosto la scienza sottesa alla teoria biocognitiva; spero vivamente che condividerete il mio entusiasmo nell'addentrarvi in questa nuova disciplina in ascesa. Da qui affronterete una disquisizione sulle relazioni caratterizzate da amore profondo, il tema portante del capitolo 4: "I guardiani del cuore". Vi avvicinerete a concetti quali *amore verticale e orizzontale*, e *appartenenza* in opposizione a *possesso*.

Nel capitolo 5 condividerò con voi quanto ho appreso sulla salute e sulla felicità nel corso dei miei studi sui pluricentenari,

una categoria di individui che, indipendentemente dalla cultura di appartenenza, hanno saputo instaurare intuitivamente una serie di credenze identiche che promuovono la longevità. Imparerete quali sono queste convinzioni e avrete l'opportunità di fare pratica con esse.

Il capitolo 6 introduce il concetto di *fobia dell'abbondanza* e individua la mancanza di autostima come fattore scatenante di tale tendenza, presentando al contempo alcuni esercizi utili per migliorare la concezione che si ha di sé.

Nel capitolo 7 vi parlerò di quello che ho scoperto studiando il fenomeno delle stigmate per «National Geographic». È qui che comprenderete il ruolo della sofferenza.

Il capitolo 8, intitolato “Il perdono come liberazione dall'auto-intrappolamento”, approfondisce il funzionamento di un processo mente-corpo volto a risolvere il blocco che ci impedisce di perdonare; il capitolo 9, “Conflitti psicospirituali e come risolverli”, si addentra invece negli anfratti del codice mente-corpo che hanno a che fare con le credenze spirituali.

Il capitolo 10, “Dal pensiero positivo all'azione sostenibile”, si occupa dei modi in cui perdiamo di vista il nostro valore e contiene esercizi mirati per modificare tali comportamenti auto-distraenti. Nel capitolo 11 imparerete a riconoscere i *portali di sincronicità*, le opportunità per accedere a quello che chiamo *drift*. È in questa sede che scoprirete quali sono gli strumenti più validi per esplorare gli eventi straordinari.

Il capitolo 12 riguarda l'importantissimo tema della creazione delle sottoculture del benessere, che vi permetteranno di circondarvi di persone che vi sosterranno nel vostro percorso trasformativo. Il capitolo 13, infine, mette a vostra disposizione tutta una serie di strumenti di navigazione: si tratta di vere e proprie guide interiori sulle quali potrete fare affidamento per restare saldi sul sentiero che conduce a salute, felicità e amore.



Se siete ansiosi di scoprire come attingere all'autovalore quando avete paura, alla creatività quando versate in condizioni di svantaggio e alla legittimazione quando avete dubbi, allora siete pronti per imparare il codice mente-corpo.

Cominciamo!

SOMMARIO

Prefazione di Christiane Northrup.....	5
Introduzione.....	14
Capitolo 1 Il codice mente-corpo.....	23
Capitolo 2 Ferite archetipiche e ambiti di guarigione.....	48
Capitolo 3 Il sistema immunitario ha una sua morale?.....	77
Capitolo 4 I guardiani del cuore.....	108
Capitolo 5 A lezione dai centenari.....	140
Capitolo 6 La fobia dell'abbondanza e come reclamare il benessere, la salute e l'amore che ci spettano.....	173
Capitolo 7 Stigmate: come la mente ferisce e guarisce il corpo.....	191
Capitolo 8 Il perdono come liberazione dall'auto-intrappolamento.....	211
Capitolo 9 Conflitti psicospirituali e come risolverli.....	237
Capitolo 10 Dal pensiero positivo all'azione sostenibile.....	265
Capitolo 11 Portali di sincronicità.....	295

Capitolo 12 Creare sottoculture del benessere321

Capitolo 13 Una bussola per il viaggio
personale del sé337

Ringraziamenti358

Glossario359

Bibliografia373

Indice analitico379

L'Autore396

Mario Martinez

IMPARA la LONGEVITÀ

Un metodo rivoluzionario
per trasformare le credenze
che ci fanno invecchiare precocemente
e ci impediscono di vivere a lungo
in maniera sana e felice.

Il neuropsicologo Mario Martinez ci spiega come gli **atteggiamenti mentali** e la cultura in cui viviamo **influenzano il sistema immunitario e la nostra salute**.

Imparerai a:

- **guarire le ferite archetipiche** della vergogna, dell'abbandono e del tradimento;
- **utilizzare pensieri, abitudini e scelte dei centenari** per superare le sfide quotidiane;
- **sviluppare una formula personale per il benessere** duraturo che ti aiuterà a esprimere il tuo pieno potenziale.

Con *Impara la longevità*, insieme alle basi di una nuova scienza all'avanguardia, apprenderai anche a comunicare con il corpo attraverso il tuo linguaggio "biosimbolico" specifico ottenendo risultati che prima d'ora non potevi neppure immaginare.

MARIO MARTINEZ, autore di numerosi libri, è un neuropsicologo clinico che tiene seminari in tutto il mondo sull'impatto che le credenze culturali hanno su salute e longevità. Il suo approccio unico, che si propone di colmare il divario tra discipline quali la psiconeuroimmunologia, l'antropologia culturale e le neuroscienze culturali, si fonda sul principio «incarnare il metodo e vivere la teoria». Vive a Montevideo, Uruguay.

ISBN: 978-8893198387



9 788893 198387

€ 19,50

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com