

SESSIONE 1: INTRODUZIONE E ISTRUZIONI PER L'USO DI QUESTO PROGRAMMA DI RIABILITAZIONE

Buongiorno e benvenuti al Programma Avanzato di Riabilitazione per la CFS/ME. Mi chiamo Ashok Gupta e dirigo la mia clinica ad Harley Street nel centro di Londra. Circa dieci anni fa soffrivo anch'io di CFS e l'ho avuta per più di tre anni. Questa condizione è anche nota come Encefalopatia Mialgica (ME) in alcuni paesi, ma in questo programma mi riferirò sempre ad essa come CFS. Attraverso la ricerca sono riuscito a guarire al 100% e sono senza sintomi da molti anni. Negli ultimi dieci anni ho fatto ricerca sulla CFS e questo entusiasmante programma di riabilitazione ne è il risultato. Da molto tempo mi sono reso conto di aver fatto una importante scoperta, ma ho voluto pubblicare le mie terapie solo quando sono stato assolutamente sicuro che esse erano in grado di aiutare la maggior parte delle persone con CFS. Ho passato, perciò, gli ultimi anni a raffinare le terapie lavorando con i miei pazienti. Ritengo che la CFS sia un tipo di condizione che è più facile da trattare se la si è avuta in prima persona, perché solo in quel caso si può comprendere completamente come ci si sente. Non penso che avrei potuto fare le scoperte che ho fatto senza avere avuto l'esperienza di essere affetto io stesso dalla CFS.

Questo programma di riabilitazione è il prodotto di molti anni di ricerca e di esperienza nelle seguenti aree:

- la mia personale esperienza e la conseguente guarigione dalla CFS al 100%
- sette anni di lavoro con successo con pazienti con CFS nella mia clinica al centro di Londra
- la mia ipotesi sulla CFS è stata pubblicata su una rivista scientifica medica
- interviste e ricerche con persone che sono guarite dalla CFS
- le mie qualifiche come terapeuta di ipnosi e di programmazione neurolinguistica
- la ricerca sulle recenti scoperte avanzate di neurologia cerebrale, soprattutto il lavoro condotto dal Prof. Joseph Ledoux
- la ricerca medica generale sulla CFS

COME USARE QUESTO PROGRAMMA

Desidero ringraziarvi per aver acquistato questo programma e per avermi dato fiducia nell'aiuto che posso darvi per guarire dalla CFS. Ritengo sinceramente che, se seguirete tutti i processi di queste Sessioni per 6 mesi, il programma vi aiuterà a guarire dalla CFS. Per molti di voi questo significherà una guarigione al 100% e per altri significherà cambiamenti significativi lungo il percorso fino ad una piena guarigione.

Capire la CFS e curare quante più persone possibili nel mondo è diventata la mia ragione di vita. Quello che mi spinge ad andare avanti è l'immensa soddisfazione che ho quando qualcuno guarisce e ritorna ad una vita normale. Ascolterete alcune di queste storie fantastiche nella Sessione delle testimonianze in cui alcuni dei miei pazienti e alcune persone del mio studio medico descriveranno gli incredibili avanzamenti che hanno fatto verso la guarigione.

Questo programma di riabilitazione contiene:

- DVD delle Sessioni con me
- Schede e materiali di riferimento che accompagnano ciascuna Sessione (pagine perforate nel libro)
- Mappa Mentale della Riabilitazione dell'Amigdala

Il modo migliore di usare questo programma è seguire le esatte istruzioni sulle schede e sui DVD poiché vi aiuteranno ad ottenere il massimo da esso. Ho avuto io stesso la CFS e so cosa significa voler tanto stare meglio. Ci può essere la tentazione, per esempio, di voler vedere tutte le Sessioni più velocemente possibile nel tentativo di ottenere tutte le risposte subito. Suggesto, tuttavia, di procedere con le Sessioni nella sequenza indicata.

Questo programma è progettato con un percorso a tappe per aiutarvi ad ottenere una guarigione significativa. Dovrete seguire la successione dei DVD e, al momento giusto, vi verrà detto quale Sessione guardare, quali esercizi fare, quali meditazioni ascoltare, ecc. Suggesto di guardare, di regola, una Sessione al giorno e di passare alla Sessione successiva solo una volta che si ha confidenza con la precedente. Forse farete passare un paio di giorni tra una Sessione e l'altra.

Per cominciare continuate a guardare questa Sessione fino a quando vi verrà chiesto di passare alla Sessione successiva. Ovviamente, poiché ogni persona risponde in modo diverso, una volta che avete guardato una Sessione nel modo corretto, potrete sempre guardare la stessa Sessione di nuovo se ne sentirete il bisogno. Suggesto, infatti, di guardare per i prossimi 6 mesi tutti i DVD molte volte per rinfrescare la comprensione e per assicurarvi di eseguire le tecniche in modo corretto. Il grande beneficio del DVD è che potete usare il programma quando avete bisogno di rinfrescarvi la memoria.

Ci sono molte informazioni sulla CFS su Internet, ma l'esperienza mi insegna che, quando ci si impegna in un corso di questo genere, è utile non distrarsi con altre teorie/terapie/esperienze. Molte informazioni sui

libri e su Internet, inoltre, sono molto negative ... e infatti molti dei miei pazienti lamentano che queste informazioni li fanno abbattere.

Questo programma è progettato per farvi ritornare in possesso della vostra guarigione e per farvi sentire che ce la potete fare ad andare avanti.

Questa prima Sessione intende aiutarvi a preparare le basi per la vostra guarigione dalla CFS e prepara tutto per la prossima Sessione in cui vi sarà spiegata la CFS. Prima di tutto vorrei condividere con voi la mia esperienza personale con la CFS.

LA MIA ESPERIENZA PERSONALE CON LA CFS

Ho sofferto di CFS quando studiavo all'Università di Cambridge nel Regno Unito e, come altri malati, non riuscivo a capire cosa mi stesse succedendo. Avevo sempre avuto una salute piuttosto buona ed ero pieno di energie fino a quel momento. Ovviamente le attività dell'Università erano molto caotiche con il solito sovrapporsi di lavoro accademico, socializzazione, fare di tutto un po', ma non avevo mai preso in considerazione che potesse essere troppo per me. Quanto mi sbagliavo! Se guardo indietro mi rendo conto che stavo mettendo me stesso sotto una pressione molto dura.

Un'estate dopo il mio secondo anno di Università sono andato in India in vacanza e ho contratto un virus che mi ha dato sintomi simili all'influenza. All'inizio pensavo che non fosse niente fino a quando sono passati un paio di mesi e i sintomi ancora persistevano. Avevo supposto che la malattia passasse in tempo ma quando ha iniziato ad interferire con il mio lavoro accademico ho iniziato a preoccuparmi molto. Non riuscivo a liberarmi dei sintomi simili a quelli dell'influenza come, fatica estrema, difficoltà di concentrazione, febbre, dolori ai muscoli e alle giunture e mi sentivo privo di energie e debole dal punto di vista fisico ed emotivo.

Almeno quando si ha l'influenza si sa che, per quanto terribile ci si possa sentire, passerà presto. In quel caso, invece, sembrava che non ci fosse modo di guarire. Non potevo fare sport come il calcio, qualsiasi esercizio fisico mi faceva stare peggio e mi ci volevano giorni per riprendermi. Per evitare di pensare ai sintomi facevo finta che non c'era niente di sbagliato in me e continuavo ad uscire con gli amici. Inevitabilmente mi sentivo malissimo e mi pentivo di non essere rimasto a casa.

Mi sforzavo di uscire dal letto la mattina per andare a lezione, ma non riuscivo a concentrarmi e spesso mi addormentavo nell'aula. Avevo 21 anni e improvvisamente questa malattia sembrava come una parete di mattoni di fronte a me. La mia famiglia era solidale con me, ma non aveva modo di aiutarmi perché non riusciva a capire quale fosse il problema. Sono andato da un dottore all'altro e mi sono state dette molte cose, tra le altre che:

“Va bene, queste cose succedono, starai meglio. Devi solo uscirne” o

“Sei depresso. Prendi questi antidepressivi”

“Fai sporti, ti aiuterà”

Non si può dire che non abbia seguito questi consigli per un certo periodo. Decisi di fare una cura di antidepressivi, ma mi sono accorto che facevano peggiorare i miei sintomi. C'era, inoltre, una strana voce dentro di me che mi diceva che non ero depresso, in generale mi sentivo piuttosto positivo riguardo la mia vita e ho sempre avuto un atteggiamento positivo. Il mio problema sembrava qualcosa di diverso.

Ho continuato a lottare per 6-9 mesi, sentendomi dolorante ed esausto, fino a quando è scoppiata la tragedia. Ero indietro con i corsi e mi sono accorto che non riuscivo a recuperare. I miei tutor erano solidali con me e concordarono che potevo ripetere il mio terzo anno. Avrei dovuto sentirmi lieto di questa offerta ma invece avevo una profonda sensazione di fallimento che tenevo nascosta dentro di me. Era una tragedia per me perché ero sempre andato bene nei miei studi. Sono sempre stato una persona che lavora duramente, energica, che vuole fare bene e questa malattia era l'antitesi di tutti quei valori; era una pillola amara da ingoiare.

Ora voi potete trovare un legame o meno con questa esperienza, ma non importa perché ogni persona con la CFS ha la propria storia da raccontare.

Poiché ero una persona determinata, anche se stavo malissimo, decisi di fare delle ricerche su questa condizione. E' stato un processo molto lento ma ho trovato l'intera area di studi molto affascinante visto che la classe medica non aveva delle risposte. Dopo anni di studi ho trovato alcune interessanti risposte dalla ricerca sulla neurologia cerebrale soprattutto correlata alle reazioni inconsce nella struttura cerebrale chiamata amigdala. Ho iniziato a ricercare terapie complementari che pensavo mi potessero aiutare a partire dalle mie ipotesi. Il mio processo di guarigione al 100% fu piuttosto specifico dato che stavo sperimentando diverse terapie per vedere cosa succedeva. Alla fine quando tutti i pezzi del puzzle si sono messi insieme, ho iniziato a migliorare rapidamente e ora sono una persona priva di sintomi al 100% e sono così da molti anni.

Come potete immaginare, questo ha fatto una grande differenza nella mia vita. E' stato un viaggio straordinario passare dalla paura estrema che avevo che la mia vita fosse finita e che avrei dovuto lottare per sempre con la CFS e la sensazione che potevo riavere indietro la mia vita. Potrei passare ore a raccontarvi di questo ma sono sicuro che voi volete iniziare ad imparare come sentirvi meglio.

Da quando sono migliorato ho iniziato a lavorare con le persone nella mia clinica al centro di Londra, raffinando la mia terapia al punto che oggi funziona per la maggior parte delle persone e per la maggior parte del tempo. Ci sono voluti anni per capire perché certe terapie funzionavano e altre no e per aggiornarmi sugli sviluppi della ricerca.

Voglio darvi la speranza che potete migliorare con la CFS. Io ce l'ho fatta, molti altri ce l'hanno fatta. Credo di capire cosa state passando: la solitudine e la disperazione che possono derivare da questa condizione, non sapere a chi rivolgervi, non essere compresi da chi vi è intorno. Io so cosa significa ma c'è senza dubbio una luce forte alla fine del tunnel e il tunnel è molto più breve di quello che pensate! Queste schede e DVD vi spiegheranno completamente cosa è la CFS senza usare un gergo troppo medico. Una volta che capite le cause della CFS allora la stessa comprensione vi aiuterà a liberarvi della paura e dell'incertezza che riguarda tale condizione preparandovi a fare il passo successivo per stare meglio.

COME FACCIAMO A SAPERE CHE HO LA SINDROME DA FATICA CRONICA?

Ci sono due criteri generalmente accettati e usati dai ricercatori per stabilire se si è affetti da CFS o meno. I primi sono stati redatti dal Centro per il Controllo delle Malattie degli Stati Uniti, mentre i secondi sono i criteri di Oxford.

Criteri Diagnostici dei Centri per il Controllo delle Malattie

Stanchezza, valutata clinicamente, non spiegata, persistente, prolungata che è:

- nuova o con un inizio definito
- non prodotta da un affaticamento prolungato
- non alleviata dal riposo
- si traduce in una sostanziale riduzione dei livelli di occupazione, di attività sociale o personale.

Oltre a questo bisogna avere quattro o più dei seguenti sintomi che persistono o ricorrono durante sei mesi o più di malattia e che non erano presenti prima del periodo di stanchezza:

- riduzione auto-riportata della memoria a breve termine o della concentrazione
- mal di gola
- linfonodi ingrossati
- dolori muscolari
- dolori alle giunture in più punti senza arrossamento o ingrossamento (gonfiore)
- mal di testa con caratteristiche e intensità nuove
- sonno non ristoratore e/o interrotto
- malessere dopo affaticamento (una sensazione di disagio generale o fastidio) che dura per più di 24 ore.

Criteri di Oxford

- La stanchezza è il sintomo principale: è grave, invalidante e influisce sul funzionamento fisico e mentale; deve essere presente per almeno sei mesi durante i quali è presente per più del 50% del tempo.
- Altri sintomi possono essere presenti: soprattutto dolore, cambiamenti di umore e disturbi del sonno.
- Inizio definito dei sintomi, ovvero non erano presenti da sempre
- Eccezioni: pazienti con condizioni mediche stabilite note che producono stanchezza cronica; anche pazienti con una attuale diagnosi di schizofrenia, depressione maniacale, abuso di droghe, disturbi dell'alimentazione o altre malattie organiche cerebrali comprovate.

Anche se pensate di qualificarvi come una persona con CFS, se non l'avete già fatto, vi suggerisco di consultare il vostro medico prima di iniziare ad usare questo programma. E' importante che vi sottoponiate a tutti i test prescritti di regola per escludere qualsiasi altra causa alla base della vostra condizione prima di iniziare perché i sintomi della CFS possono essere talvolta causati da un'altra malattia.

Ricordatevi che ufficialmente i sintomi devono durare da almeno sei mesi prima che si possano definire CFS. Allo stesso tempo è utile diagnosticare la condizione precocemente. Sfortunatamente, ad oggi, la CFS tende ad essere una diagnosi difficile anche quando tutte le altre opzioni sono state escluse, perciò è difficile dire se c'è o no. Ci possono essere, inoltre, clinici di medicina tradizionale/complementare/alternativa che presentano una diagnosi diversa come causa primaria del quadro clinico. Suggerisco cautela perché c'è una grande differenza tra la causa primaria del quadro clinico e i sintomi secondari che possono manifestarsi. I sintomi secondari possono essere alleviati ma non necessariamente possono essere la causa iniziale della condizione. Molti clinici, per esempio, possono dirvi che avete la candida, ma questo non significa che la candida sia la causa della vostra condizione, può essere semplicemente un altro sintomo aggravante causato dalla CFS.

Per quanto riguarda la Fibromialgia ci possono essere delle sovrapposizioni con la CFS, in particolar modo per quanto riguarda i dolori articolari e muscolari. Non posso affermare categoricamente che non sia una condizione diversa, tuttavia, quello che posso dire è che le mie terapie si sono rivelate efficaci per le persone con la Fibromialgia così come per quelle con la CFS; ritengo, perciò, che in queste persone avvengano esattamente gli stessi processi.

COME POSSO SAPERE CHE HO IL TUO TIPO DI CFS?

Nella mia esperienza con pazienti di CFS ho scoperto che la grande maggioranza di loro sembra rientrare nella mia spiegazione della CFS. Se devo fare una stima della percentuale direi che circa l'80, il 90% delle persone rientra in questa categoria. Ci può essere la possibilità che voi non rientriate in questa versione della CFS e in questo caso io offro una garanzia di rimborso. Se per qualsiasi ragione questo programma di riabilitazione non vi farà sentire meglio entro sei mesi allora semplicemente mandate il pacco indietro al mittente alla fine del programma insieme alla lettera con i riferimenti bancari e sarete rimborsati (termini e condizioni allegate). Questo prova quanto sono sicuro che il programma vi aiuterà ad avere una piena guarigione.

Ritengo che la CFS sia causata da un numero di diversi fattori scatenanti iniziali e può produrre sintomi diversi in ciascun paziente, ma il processo sottostante è lo stesso per ciascuna persona. Come detto, è legato tutto all'amigdala. C'è, perciò, un'alta possibilità che possiate rientrare nella spiegazione di questo programma e vi incoraggio a tenerlo sempre a mente così che possiate impegnarvi al massimo in questo programma.

STABILIRE DELLE BASI FORTI PER LA RIABILITAZIONE

Prima che ci addentriamo nella descrizione del percorso esatto di guarigione dalla CFS, voglio accertarmi che teniate l'approccio giusto verso questo processo così che non siate distratti da altre cose e possiate impegnarvi al 100%.

E' NELLA MENTE O NEL CORPO? ... COME GESTIRE IL PUNTO DI VISTA DELLE ALTRE PERSONE?

Sono sicuro che vi siete fatti questa domanda molte volte. La CFS nasce nella mente o nel corpo? Sinceramente il problema sussiste nella domanda stessa e non si può rispondere con un sì o con un no. Ritengo, infatti, che la maggior parte delle malattie abbiano sia una componente fisica che mentale o emozionale. Si è osservato, per esempio, che le percentuali di guarigione dal cancro salgono con l'aumento del livello di cure emotive e dal supporto di gruppo che si riceve. Un altro esempio è l'effetto placebo con il quale le persone possono sentirsi meglio rispetto ad una malattia semplicemente prendendo una pillola di zucchero, solo perché credono fortemente che staranno meglio. E' la medicina allopatrica che ha creato questa spaccatura tra aspetto fisico o mentale o emotivo, ciononostante questo ora sta iniziando a cambiare.

Ritengo che la CFS sia una condizione fisica reale con sintomi fisici veri... lasciatemi ripetere di nuovo per coloro che sono incerti riguardo il mio punto di vista su questo argomento... ritengo che la CFS sia una condizione fisica reale con sintomi fisici reali nel corpo. Ritengo, inoltre, che nella parte inconscia del cervello c'è un processo sottostante ed è questo processo che mantiene i sintomi attivi. Questo centro della struttura cerebrale si chiama amigdala. Questo processo è al di fuori del vostro controllo perciò è difficile sapere se si qualifichi o meno come un processo psicologico. Direi, dunque, che la CFS è una malattia fisica reale nel CORPO con un processo sottostante che avviene nella PARTE INCONSCIA DEL CERVELLO. Spero che questo aiuti a capire.

Molti dei miei pazienti sostengono di essere rattristati spesso dal fatto che la loro malattia non è compresa e si chiedono se persino le loro famiglie pensano che sono loro a crearla. Ascoltate, io sono completamente empatico con la vostra situazione perché ci sono passato io stesso e so quanto può essere dura.

La verità è che la CFS è una condizione complicata e non penso che possiate capirla a meno che non ci siate passati voi stessi. Suggesto, perciò, che smettiate di farvi capire dalle persone, a parte forse coloro che vi sono vicini. Cercando di far capire alle persone che questa è una condizione reale si possono perdere molte energie. Se le persone vi chiedono come state, rispondete sinceramente ma in modo positivo... per esempio: "mi sto impegnando a stare meglio". Concentratevi su voi stessi ora e su cosa potete fare per stare meglio. Ovviamente è positivo avere il supporto della vostra famiglia e dei vostri amici, ma discutere ogni momento riguardo i contenuti di questo programma e discutere su quanto state migliorando probabilmente non è utile.

Se le persone fanno commenti che vi feriscono vi incoraggio a perdonarle perché, se foste nella loro posizione, fareste allo stesso modo. Ho osservato talvolta che alcune persone sprecano molta energia cercando di giustificare l'esistenza della condizione. Questa è una buona cosa e la CFS sta diventando una condizione sempre più riconosciuta, ma allo stesso tempo, questo non dovrebbe distrarvi dal credere che potete migliorare.

Mentre procederete con questo programma capirete di più sulla CFS e sulle malattie correlate e vi renderete conto che la CFS rientra in una nuova categoria di patologie che attualmente non sono ben definite dalla medicina tradizionale (allopatica).

COME TRATTARE CON I MEDICI

Alcuni dottori stanno iniziando a capire e a valutare la CFS, altri ancora credono che sia una forma di depressione. Non cercate, inoltre, di convincere un dottore riguardo la vostra condizione se non vi capisce; probabilmente non ci sono molti dottori che possono aiutarvi a meno che non abbiate condizioni secondarie che richiedono un trattamento medico. Vi suggerisco tuttavia di tenervi sempre in contatto con il vostro dottore così che possa monitorare la vostra condizione.

Riguardo l'assunzione o meno di antidepressivi questa è una scelta che dovete fare soltanto voi con il vostro medico. Ho avuto pazienti che ne hanno beneficiato e altri no. In ogni caso non ho incontrato mai qualcuno che è stato curato dagli antidepressivi neanche lontanamente perciò alcuni medici suggeriscono di prenderli se percepite di essere depressi in modo moderato o grave.

Se un medico non vi capisce, come detto, vi incoraggio a perdonarlo e, se proprio dovete, cambiate medico. Potete sprecare molte energie arrabbiandovi con i medici e sentendovi incompresi. I medici sono fantastici per trattare molte malattie, ma condizioni come la CFS sono diverse dalle altre per le quali hanno ricevuto una formazione specifica su come trattarle.

Tenete un punto di vista positivo che ci sono molte persone lì fuori che conoscono come la CFS può influire sulla vita e capiscono cosa state passando. Non siete soli.

COME GESTIRE LE ALTRE TEORIE RIGUARDO LA CFS

Ci sono molte informazioni su Internet riguardo la CFS, come cure miracolose, teorie, esperienze di pazienti, ecc.. Vi suggerisco fortemente di non fare ulteriori ricerche mentre seguite questo programma di riabilitazione. Se continuate a fare ricerche vi distrarranno dal far funzionare per voi questo programma. Cercate di rimanere concentrati al 100% su questo programma e poi giudicate voi stessi i risultati tra sei mesi.

Questo programma di riabilitazione **non** è nessuno dei seguenti: Teoria Comportamentale Cognitiva (CBT), Terapia di Michel, Processo di Illuminazione o qualsiasi altra terapia. Ci possono essere delle sovrapposizioni con questi approcci, ma suggerisco di non approfondire nient'altro mentre siete impegnati al 100% con questo programma. Ricordate anche che su Internet e nei forum di pazienti è statisticamente più probabile che incontriate persone malate in modo grave da lungo tempo e che non hanno trovato trattamenti utili per loro... e, perciò, questo può costruire un'immagine cupa della CFS. Le persone guariscono dalla CFS e quelle che guariscono spesso si perdonano di vista e non riferiscono come sono guarite, spesso perché loro stesse non sono sicure di come ci sono riuscite. Sono semplicemente felici di essere uscite dalla malattia.

Riguardo la ricerca scientifica recente sulla CFS, si troveranno sempre anomalie fisiche nei pazienti con CFS, ma ciò non prova che esse siano la causa della condizione; probabilmente sono solo dei sintomi. Se qualcuno scoprisse improvvisamente una pillola miracolosa per la cura della CFS (cosa che non penso accadrà mai), lo verreste a sapere. Al momento concentratevi sul programma e impegnatevi al 100%.

QUAL'È IL MIO TASSO DI SUCCESSO?

Qual è la mia percentuale di successo? In un entusiasmante studio osservazionale condotto su 33 pazienti che ho trattato con le mie tecniche, il 93% è migliorato in modo significativo con il programma e il 66% ha raggiunto una guarigione totale (dettagli sul sito). Definisco una guarigione totale un miglioramento dell'80-100%. Il restante 10-15% del miglioramento è spesso subordinato alla capacità di abituarsi a stare bene, alla riabilitazione muscolare e al ritorno ad una vita normale.

Osservate per cortesia che non si tratta di uno studio clinico indipendente e in doppio-cieco e che sto cercando attualmente delle organizzazioni mediche con cui collaborare per condurre insieme uno studio del genere. Poiché avete acquistato questo programma, sarete aggiornati regolarmente per email sulle recenti ricerche riguardo le mie tecniche e si spera che ci sarà una futura sperimentazione clinica.

La cosa importante è la percentuale di successo che il programma avrà per voi. Se il programma di riabilitazione non fa alcuna differenza per voi, allora la percentuale di successo sarà 0; se vi aiuta a stare meglio, allora è del 100%. Ritengo davvero che ciò vi aiuterà a stare meglio e a guarire completamente nel tempo. Questo è garantito... questo mostra quanto sono convinto che il programma vi aiuterà. Tutto quello che vi chiedo è di fidarvi di me per i prossimi sei mesi e poi di giudicare i risultati voi stessi.

I pazienti che credono davvero in una certa terapia, tendono ad avere le guarigioni migliori e potreste chiedervi perché ciò accade. Avviene perché la capacità del corpo di guarire si basa molto sullo stato mentale che si ha durante la guarigione. E' dimostrato che le persone che hanno uno stato mentale positivo e che possiedono anche una forte convinzione che staranno meglio, faranno meglio e guariranno più velocemente. Se non avete questa sensazione subito, allora fidatevi che arriverà e poi la sentirete. La cosa logica da fare è cercare di sentire quella fiducia perché sapete che essa aumenterà le vostre probabilità di guarire. Vi sarà più facile provare quella sensazione una volta che avremo spiegato il programma e che inizierete a sentire dei forti benefici nel vostro corpo.

DARE A VOI STESSI TEMPO E SPAZIO PER STARE MEGLIO

Questo è un argomento molto importante di cui voglio parlarvi prima di iniziare la spiegazione della CFS. Probabilmente voi desiderate guarire il prima possibile per poter riprendere la vostra vita, giusto?! Ciò è fantastico ma suggerisco di arrivare a questo risultato da un luogo calmo piuttosto che da uno stressato. Accettate la condizione e siate calmi riguardo il processo di riabilitazione piuttosto di desiderare che fosse avvenuto ieri! Dategli tempo, siate pazienti.

Non siate così presuntuosi da voler migliorare rapidamente per tornare ad uno stile di vita caotico! Parleremo di questo nella prossima Sessione ma ora voglio dirvi che i pazienti spesso hanno così tanta fretta di stare meglio che mettono se stessi sotto molta pressione per riuscirci. Più pressione mettete su voi stessi per guarire, però, più state inconsapevolmente stimolando il vostro sistema nervoso, stressandovi. E' meglio dare a voi stessi tempo e spazio per guarire. E' un po' come avere una ferita: una ferita richiede tempo per guarire e, se continuate a toccarla ce ne vuole di più. Rilassatevi e datevi tempo anche se sembra una cosa impraticabile. La vostra salute e la vostra guarigione sono le cose più importanti.

I pazienti, inoltre, talvolta si mettono sotto pressione perché si sentono in colpa per non avere un lavoro o perché non raggiungono dei risultati o forse perché non sentono di contribuire alla società. Vogliono solo tornare indietro e riportare la loro vita avanti. Suggerisco di togliersi quella pressione da dosso e di dare a voi stessi almeno 6 mesi di tempo fino ad un 1 anno senza mettervi addosso pressioni o aspettative riguardo quanto migliorerete e se tornerete a lavorare o a studiare. Avrete così un intero anno per gustarvi la guarigione e il rilassamento. Solo dopo penserete al lavoro. Questo ricarica le vostre batterie. Allo stesso tempo è utile che abbiate nella vostra vita delle attività che vi impegnano la mente.

APPLICARE QUESTE INFORMAZIONI ALLE VOSTRE CIRCOSTANZE PERSONALI

Di solito personalizzo le mie sedute individuali in base al paziente e al loro stato di guarigione. Ovviamente in questo programma non ho un lusso del genere e sarà, perciò, vostra la responsabilità di adattare ciò che vi dico alle vostre circostanze personali. Alcuni di voi possono essere costretti a letto, per esempio, altri lavorano part-time o a tempo pieno. Fate, perciò, attenzione a quello che mettete in pratica e ciò a cui non siete ancora preparati. Vi aiuterò in questo lungo la strada.

Ricordatevi anche che questo è un programma di "riabilitazione" non è una terapia. C'è una enorme differenza. Significa che voi avete la responsabilità della vostra guarigione e delle vostre esercitazioni. Nessun altro può farle al vostro posto, questa è ora la vostra responsabilità. La parola responsabilità deriva da "capacità di rispondere". Si tratta, perciò, non di un peso per stare meglio, ma piuttosto di una libertà di stare meglio con le vostre capacità. Voi siete incaricati del vostro recupero e ne siete responsabili e io vi darò una guida efficace per farlo. Nessuno può aiutarvi a stare meglio tranne voi stessi. Voi ne siete incaricati e avete tutte le risorse dentro di voi per stare meglio. Voi potete farlo davvero!

Per aiutarvi ad applicare le istruzioni alle vostre circostanze personali, ci saranno delle schede che vi chiederò di compilare o di appendere su una parete in camera vostra. Io non posso essere lì per accertarmi che lo facciate, perciò assicuratevi di impegnarvi nel praticare tutti gli esercizi.

MANTENERE UN ATTEGGIAMENTO POSITIVO TRA GLI ALTI E BASSI

Talvolta accade che persone migliorate grazie al mio trattamento, se per qualche ragione vedono ricomparire dei sintomi, si dimenticano cosa fare o non hanno più la stessa speranza di guarire di prima. Ricordatevi che la vostra guarigione, probabilmente, non sarà lineare e ci saranno alti e bassi lungo la strada; bisogna restare positivi e concentrati sugli strumenti del trattamento, sia che vi sentiate bene che male. Se vi siete sentiti meglio usando una volta questo trattamento, vi sentirete meglio di nuovo. Potete sempre riguardare alcuni DVD per ricordare a voi stessi cosa fare.

Aspettatevi che ci saranno alti e bassi e che essi non saranno un grande problema perché avrete già deciso tempo addietro che li avreste affrontati in modo rilassato. Se, dunque, avrete dei peggioramenti, considerate che fanno parte del percorso verso la guarigione. State concentrati e calmi e arriverete davvero alla guarigione. Dedicheremo una intera Sessione a come gestire i peggioramenti.

FATE UN PATTO CON VOI STESSI DI DARE IL 100% PER 6 MESI

Se qualcuno vi dicesse proprio ora che starete meglio in 6 mesi o pienamente guariti in 6 mesi, ma che dovrete fare solo una cosa, scommetto che la maggior parte di voi farebbe qualsiasi cosa per stare meglio, giusto?! Ebbene voglio darvi questa garanzia e, fidatevi di me, non lo faccio alla leggera. Spero che mi darete fiducia e che farete tutti gli esercizi del programma in modo costante e continuato per 6 mesi indipendentemente da ciò che accadrà. Questo richiederà che abbandoniate l'eventuale naturale scetticismo che forse avete per questo programma. Procedete, perciò, con questo programma solo se siete disposti ad abbandonare lo scetticismo. Lasciate che vi ripeta che ... ci saranno alcuni di voi che penseranno "Non può funzionare! E' troppo facile!" oppure "Ho provato tanti trattamenti e nessuno ha funzionato, qual è il punto?" lo capisco perfettamente ... mi sono sentito allo stesso modo quando stavo male. Uno scetticismo naturale e una mente analitica e razionale sono strumenti utili nella vita, ma quando si ha a che fare con le proprie emozioni possono compromettere la capacità di andare avanti.

Vorrei che ora prendeste l'impegno con voi stessi, prima di iniziare il programma, di abbandonare la parte scettica della vostra mente per soli 6 mesi. Vorrei che giudicaste questo programma solo dopo 6 mesi, che per tutto questo periodo diate il vostro impegno al 100% qualsiasi cosa accada e che giudichiate se funziona solo alla fine del percorso. Semplicemente continuate il programma indipendentemente da tutto con la mente aperta e con la volontà di metterci il massimo impegno. Come detto precedentemente, sono così convinto che il programma vi aiuterà che, se non accadesse, potete rispedirlo indietro e riavere i vostri soldi. Ora continuate a guardare i DVD solo se prima prendete questo impegno con voi stessi.

Facciamo adesso un breve esercizio. Chiudete semplicemente gli occhi e fate un respiro profondo, poi espirate. Di nuovo fate un respiro profondo, poi espirate. Ora abbandonate tutte le preoccupazioni, i pensieri negativi riguardo la vostra condizione. Inspirare, poi espirando fate uscire con l'aria i pensieri negativi per un momento e sorridete mentre espirate. Immaginate ora di trovarvi lungo un sentiero che si distende di fronte a voi. E' un sentiero bellissimo e luminoso. Lungo questo sentiero, nel prossimo futuro, potete vedere un'immagine di voi stessi completamente guariti dalla CFS. Immaginate che ciò possa avvenire tra 6 mesi e di riuscire a vedere proprio davanti a voi un'immagine o un film di voi stessi nel futuro completamente guariti dalla CFS. Una volta che avete formato nella vostra mente questa immagine, ingranditela e rendetela più luminosa di fronte a voi... rendete i colori e i suoni più grandi e più chiari. Osservate come la salute e la felicità sono arrivate nella vita di questa persona, la vostra vita di fronte a voi. Immaginate soltanto cosa sarete quando starete meglio, quando la vostra vita cambierà. Siate aperti alla possibilità di riavere indietro la vostra salute.

Pensate a tutte le cose che fareste con la vostra vita quando starete meglio, ma non pensate alle pressioni, alle aspettative o agli obiettivi da raggiungere, focalizzatevi solo sulle cose positive e piacevoli. Quando starete meglio cosa farete per rendervi felici? Guardate davvero le immagini e il film di voi stessi che vi godete la vita in salute e con una vitalità piena e realizzate che tutto questo sta avvenendo sul vostro cammino e che vi sentite grati e riconoscenti per tutte le cose piacevoli che stanno arrivando di fronte a voi... Fate un grande sorriso o, se non ci riuscite, fate un sorriso finto e andrà bene lo stesso; passate un paio di minuti ora pensando a questo ... ora in un attimo vi chiederò di aprire gli occhi e quando lo fate potete scrivere tutte le cose a cui avete pensato su un foglio di carta. Riportate dolcemente la vostra mente al presente e fate un lento respiro profondo... ed espirate. Di nuovo inspirate lentamente dal profondo e poi espirate. Ora, lentamente e dolcemente aprite i vostri occhi. Alcuni di voi possono aver trovato tutto questo strano, alcuni di voi lo avranno trovato facile. Ripetete l'esercizio regolarmente per aiutarvi a visualizzare il futuro. Pensateci. Se non stabilite una direzione, come potete andare avanti?

Ora mettete in pausa il DVD, prendete un foglio di carta e scriveteci cosa avete visto che farete nel futuro. Scrivete tutte le sensazioni positive usando il tempo presente. "Gioco a tennis", "mi gusto le vacanze", "esco a cena con gli amici". Semplicemente sorridete a voi stessi perché è tutto raggiungibile. Non preoccupatevi se non ci credete ora al 100% semplicemente fidatevi che guardando questi cambiamenti positivi potenzierete il vostro impegno.

Ora pensate ad una data esatta tra 6 mesi. Scrivetela su un grande foglio e appendetelo al muro. Prendete ora l'impegno con voi stessi che continuerete il programma fino a quel giorno, indipendentemente da tutto, usando le tecniche di questo programma. Dopo 6 mesi in cui avrete dato il meglio di voi stessi al 100%, vi sentirete bene e, se non funziona, potete rispedire questo programma e avere indietro i vostri soldi. Se invece funziona, voi state meglio e vi godete il resto della vostra vita!

DIARIO DEI PENSIERI

Da adesso vorrei che prendeste nota di tutti i pensieri negativi fino a quando vedrete le Sessioni della riabilitazione. Prendete un normale diario, uno per esempio con una pagina per ogni giorno, e scriveteci tutto quello che vi viene in mente. Sostanzialmente i pensieri negativi si dividono in due categorie: la prima riguarda i pensieri negativi che hanno a che fare con l'essere affetti dalla CFS e la seconda riguarda tutti gli altri pensieri negativi che non hanno a che fare con la CFS. Scrivere tutti questi pensieri fastidiosi può

essere un'esperienza molto liberatoria e, quando lo fate, dite alla vostra mente che siete consapevoli delle preoccupazioni e che esse sono state documentate. Questo servirà anche nella Sessione successiva di riabilitazione perché sarete più consapevoli di tutti i pensieri negativi che riguardano la vostra condizione.

Voglio sottolineare che questo programma è molto diverso dalla CTB ovvero dalla Terapia Comportamentale Cognitiva. Il modello e le tecniche usate dalla CTB sono molto diverse. Il mio modello prevede chiaramente che la CFS ha una causa biologica distinta con sintomi fisici reali causati da un'inappropriata programmazione dell'amigdala.

ALCUNI CONSIGLI ALIMENTARI DI BASE

La maggior parte dei miei pazienti ha consultato di solito un nutrizionista prima di me e forse anche voi ne avete già consultato uno. Questa può essere una buona cosa perché aiuta a risolvere i problemi secondari che possono derivare dalla CFS, come la candida. Tuttavia, ciò può anche costringervi a restare concentrati sulla vostra dieta al 100% aumentando perciò paradossalmente i vostri problemi di stress! Se seguite un certo regime alimentare, perciò, preferisco che per il momento continuiate a seguirlo e che, allo stesso tempo, manteniate un atteggiamento rilassato riguardo la dieta. Vi suggerisco semplicemente di seguire alcune linee generali di base:

- Assicuratevi di bere almeno 2,50-3 litri di acqua al giorno preferibilmente non durante i pasti
- Aumentate l'assunzione di frutta, verdura, insalate e olio di pesce (a seconda delle vostre necessità personali e del consiglio del medico specialista)
- Eliminate caffeina, zuccheri raffinati, cibi fritti, alcol, carne rossa e cibi salati dalla vostra dieta mentre seguite questo programma (potrete reintrodurli tutti quando starete meglio)
- Riducete in modo drastico i prodotti derivati dal latte nella vostra dieta ancora una volta a seconda del consiglio che avete ricevuto dallo specialista

Ricordate che fare questi cambiamenti nella dieta non necessariamente farà la differenza, ma vi aiuterà a mettere la vostra mente e il vostro corpo nella posizione giusta per la guarigione. Per cortesia uscite fuori dalla vostra casa il più possibile. Capisco che possa essere difficile se le vostre capacità fisiche non vi sostengono, ma cercate di capire che impegno riuscite a gestire. L'ideale sarebbe stare in mezzo alla natura il più possibile, camminare in campagna o stare seduti all'aperto. Cercate di prendere quanta più luce del giorno, del sole e quanta più aria fresca possibile per aumentare i livelli di vitamina D. Questo aiuta il programma di riabilitazione ma ancora una volta non è essenziale.

Un'altra cosa che vorrei sottolineare è l'importanza del sorriso. Ridere aiuta il corpo a molti livelli ed è stato dimostrato che aumenta le percentuali di guarigione da tutti i tipi di malattie. Talvolta quando si è affetti da CFS potete non aver voglia di sorridere, ma se questo è il caso allora prendete una decisione consapevole di ridere di più anche se non vi sentite di farlo ... avrà un significativo effetto psicologico sul vostro corpo. Comprate dei DVD con le vostre commedie preferite o guardatele in TV. Ridere è davvero la migliore medicina! Ora, dunque, inizieremo il programma di riabilitazione. Il modo di usare il programma è guardare tutte le Sessioni in sequenza. Forse potete guardare una Sessione al giorno o ogni due giorni, la cosa importante è di non guardarne due in un giorno perché avete bisogno di tempo per assimilare ciò che vedrete. Quando avrete visto tutte le Sessioni potrete sempre riguardarle ancora. Suggerisco di guardare almeno 2 Sessioni a settimana nei prossimi 6 mesi, a seconda della vostra necessità di rinfrescare la memoria. Potrete aver bisogno di motivazione man mano che andate avanti perciò guardare le Sessioni ripetutamente vi aiuterà.

PUNTI CHIAVE DELLA SESSIONE 1

- Consultate sempre il vostro medico ed escludete altre cause della vostra fatica attraverso le analisi del sangue prima di iniziare questo programma di riabilitazione
- Ritengo che la CFS sia una malattia biologica reale con sintomi reali fisici nel corpo
- Non sprecate energie nel convincere le persone intorno a voi e i medici che la vostra condizione è reale, concentratevi semplicemente sulla vostra guarigione
- Cercate di non guardare altre informazioni sulla CFS mentre seguite questo programma; date la vostra concentrazione e il vostro impegno al 100% al programma
- Gli alti e bassi durante la guarigione sono normali. Concentratevi sull'obiettivo di stare meglio al 100% nel medio e lungo termine
- Sviluppate gradualmente un senso di consapevolezza e fiducia che davvero starete meglio; vi aiuterò in questo mentre andiamo avanti
- Iniziate a tenere un diario dei pensieri negativi che avete in mente durante il giorno riguardo la vostra condizione così come di tutti gli altri pensieri negativi
- Cercate di mantenere un'alimentazione corretta con molta acqua e cibi freschi
- Ridete più che potete anche se non ne avete voglia!

SESSIONE 2 - SPIEGAZIONE DELLA CAUSA DELLA CFS/ME

Buongiorno e benvenuti alla Sessione di oggi. In questa Sessione cercheremo una completa spiegazione medica delle cause della CFS. Ho passato gli ultimi dieci anni a ricercare e ridefinire questa spiegazione e sento davvero che questo che sto per descrivervi è quello che avviene nella gran parte dei pazienti con CFS.

A dire la verità, ci sono milioni di teorie sulle cause della CFS con molti medici diversi che ritengono di aver scoperto la risposta. Tutto ciò rende la guarigione dalla CFS più confusa soprattutto perché molti pazienti non trovano la guarigione con diverse terapie. Vi chiedo fermamente di sospendere il vostro scetticismo riguardo una nuova spiegazione mentre procediamo con la Sessione di oggi. Affrontatela con mente aperta e ricordate che avete promesso di dare il massimo impegno a questo programma per i prossimi 6 mesi e che solo dopo giudicherete i risultati.

Una domanda che mi viene spesso posta è: “Come è possibile che alcune persone sono guarite con certe terapie e quando le ho provate non mi sono state di aiuto?!” E’ una domanda legittima e spero che questa spiegazione fornirà non solo una dettagliata e logica spiegazione della causa della CFS, ma anche una spiegazione delle molte osservazioni che si fanno nel mondo reale, per esempio, certe terapie sembrano aiutare certi pazienti.

INTRODUZIONE AL MODELLO DELL’AMIGDALA PER LA CFS

Quella che sto per fornirvi è la spiegazione semplificata del mio articolo medico pubblicato per la prima volta sul giornale medico *Medical Hypotheses* nel 2002 (*Medical Hypotheses*, vol.59, issue 6, 12 novembre 2002, pagg. 727-735). E’ disponibile sul sito www.guptaprogramme.com. Vi consiglio fortemente di dare uno sguardo a questo articolo dopo aver guardato questa Sessione, anche se non avete alcuna formazione medica. Ho pubblicato per la prima volta questo articolo online nel 2000. Prima di iniziare questa spiegazione consentitemi di sottolineare alcune definizioni e alcuni concetti che userò.

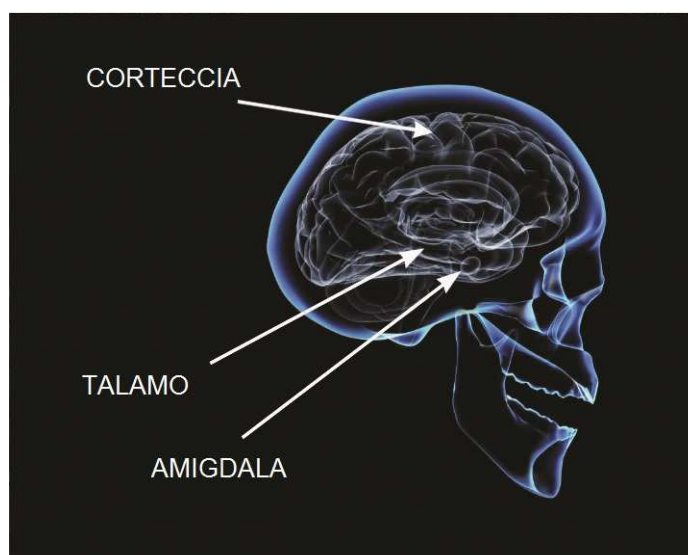
LA MENTE CONSCIA E LA MENTE INCONSCIA

Tutti abbiamo una parte conscia della nostra mente e una inconscia. La parte conscia è la parte della mente per definizione consapevole e mi sta ascoltando in questo momento, sta razionalizzando e analizzando quello che dico. Questa parte della mente è molto piccola; è come un faro che si concentra su una cosa alla volta piuttosto che una sezione organica del vostro cervello che sia possibile identificare. E’ normalmente associata, tuttavia, con la corteccia o con la parte esterna del vostro cervello.

La vostra mente inconscia è la parte più antica del cervello che molti animali hanno e tradizionalmente è associata con le emozioni e la memoria. Direi, tuttavia, che il subconscio è molto più di questo. E’ una combinazione di tutti i vostri ricordi, delle funzioni del corpo, delle reazioni emotive, delle vostre credenze e molto altro. Si potrebbe definire anche come l’intelligenza nel vostro corpo che fa funzionare le cose e che è al di fuori della vostra consapevolezza conscia e al di fuori del vostro controllo in ogni momento.

L’AMIGDALA, UNA PARTE IMPORTANTE DELL’INCONSCIO

Nel vostro cervello inconscio c’è una struttura chiamata “amigdala”. E’ una piccola struttura a forma di mandorla in quella parte del cervello chiamata sistema limbico e, infatti, ci sono due strutture.



Molte reazioni emotive sono gestite dall'amigdala, tra cui la paura e la rabbia. Una delle sue funzioni principali è proteggere il corpo dai pericoli. A tale scopo prende le informazioni dal mondo esterno attraverso i cinque sensi (che chiameremo stimoli) e li interpreta per sapere se questi stimoli rappresentano un pericolo.



Nella parte sinistra di questo diagramma potete vedere gli stimoli che arrivano dalla sinistra attraverso i sensi. Tutte le informazioni vengono assemblate dalla struttura del cervello chiamata talamo che, poi, estende queste informazioni per farle interpretare all'amigdala. Questa crea, a sua volta, una risposta appropriata. Se c'è un pericolo crea una risposta di protezione usando le connessioni che ha con le altre strutture del cervello e con l'intero corpo. Nel prossimo diagramma potete vedere che gli stimoli che arrivano sulla sinistra sono interpretati dall'amigdala che valuta se c'è qualcosa di pericoloso o meno e che poi stimola le risposte sulla parte destra.



Lasciate che vi dia alcuni esempi di come l'amigdala lavora in pratica. Nel primo esempio immaginate di essere in una foresta e di vedere un ramoscello sul terreno che sembra un serpente. L'amigdala riceve l'informazione dai vostri occhi e decide se può essere un serpente facendovi percepire, perciò, istantaneamente una risposta di paura e lo stimolo di scappare via. Nel primo esempio potete vedere che l'amigdala non ha sempre ragione; talvolta sbaglia per eccesso di cautela. Nel secondo esempio immaginate di stare per scendere un gradino del marciapiede e che sta arrivando un autobus verso di voi. Sentite il rumore dell'autobus e poi lo vedete trasferendo l'informazione immediatamente alla vostra amigdala. Quest'ultima deve decidere cosa fare in una manciata di secondi e istantaneamente invierà dei segnali elettrici alle vostre gambe per farvi fare un passo indietro. Tutto questo accade in millesimi di secondi senza che venga coinvolta la mente conscia. Ci sono dei vantaggi nel fatto che sia la vostra mente inconscia ad essere coinvolta perché, se invece fosse stata coinvolta la vostra mente conscia, il processo di gestione delle informazioni sarebbe troppo lungo.



Cosa succederebbe se realizzaste che state per essere investiti da un autobus? Sono sicuro che vi sentireste tremare mentre fate un passo indietro. Quel tremore, probabilmente, sarebbe accompagnato da ansia e paura, con il pensiero "Oh Dio, mio sono quasi stato investito da un autobus!" Lasciate che vi spieghi cosa succede.



Nel diagramma si vede l'amigdala che manda un messaggio alla mente conscia riempiendola di pensieri di paura nella parte destra dello schema. Questo accade quando, tremando per quello che sarebbe potuto accadere, pensate: "Oh Dio mio sono quasi stato investito da un autobus... devo stare più attento la prossima volta". L'amigdala si comporta così perché vuole stabilire che gli autobus sono pericolosi. Sapete che voi siete più intelligenti e che ci potrebbe essere un motivo per cui gli autobus non sono pericolosi. Qui entra in azione la vostra mente conscia.

Quando questo avviene a livello conscio, se sentite che siete spaventati, non mettete in discussione il sentimento di paura, ma consapevolmente inviate un messaggio all'amigdala confermando che aveva ragione e che gli autobus sono pericolosi. Essa deve proteggervi la prossima volta che incontrate un autobus. La logica usata dall'amigdala è che, se può creare pensieri e sentimenti di preoccupazione nella mente conscia con le emozioni, senza interromperle, allora deve scatenare le corrette risposte di protezione. Se, tuttavia, la mente conscia non si preoccupa del rischio e pensa che non c'è un grande problema, rifiutando i sentimenti di paura, allora se ne deduce che forse gli autobus non sono così pericolosi.

Un altro esempio nel diagramma riguarda il caso in cui ci si sente stressati perché il capo ha delle aspettative su di noi per completare un progetto. Questi meccanismi di protezione dell'amigdala sono stati progettati per proteggerci dalle paure fisiche, ma nel mondo moderno non ne incontriamo più così tante. I pericoli, invece, sono spesso di carattere emotivo e psicologico.

Potete vedere come questo sistema funzioni perfettamente e si sia perfezionato in milioni di anni di evoluzione per proteggerci dai pericoli. Esso crea la migliore risposta possibile sulla base delle esperienze

precedenti, ma si confronta anche con la mente conscia per verificare se qualcosa sia o non sia pericoloso. Siamo oggi in vita, infatti, in gran parte grazie all'amigdala che assicura la nostra sopravvivenza.

Questi meccanismi di protezione, tuttavia, rappresentano anche il centro della CFS e possono talvolta essere programmati per proteggerci troppo. In questo caso sorgono dei problemi. Un esempio lieve del genere è quello della fobia o degli attacchi di panico, casi in cui l'amigdala ci protegge eccessivamente e ci fa sentire ansiosi verso qualcosa che non dovrebbe renderci tali. Se si ha una fobia per i ragni, perciò, è l'amigdala che sta reagendo eccessivamente al ragno e che travolge la mente conscia.

RIABILITAZIONE DELL'AMIGDALA

Come si può vedere, l'amigdala riceve l'informazione e decide se c'è un pericolo, scatenando la risposta "combatti o fuggi", che è stata progettata in realtà per i pericoli fisici. Si comporta in questo modo perché ha appreso a fare così in risposta ad uno stimolo e la vostra mente conscia ha dato la sua approvazione all'amigdala. Prendiamo per esempio la paura di svolgere un progetto di lavoro o di studio. Qualcuno come il vostro capo o il vostro insegnante può darvi un progetto da svolgere e voi potete avere immediatamente una risposta di paura, cioè la vostra amigdala considera il progetto come una minaccia perché pensa che non riuscirete a fare un buon lavoro o che non riuscirete a farlo in tempo ecc. L'amigdala, allora, invia un messaggio caricato emotivamente alla mente conscia dicendo "Hey, questa è una faccenda spaventosa!" Se la vostra mente conscia si lascia trasportare, allora rimanda un messaggio all'amigdala dicendo "Sì, hai ragione, questa è una faccenda spaventosa!" Se voi lasciate che la mente conscia si lasci trascinare da questi pensieri negativi ripetutamente, allora l'amigdala sa che deve scatenare una risposta di paura ogni volta che vi viene consegnato un progetto da realizzare. Questa risposta, tuttavia, può essere modificata e noi lo facciamo costantemente nella nostra vita. Ci sono probabilmente cose di cui avevate paura e di cui ora non siete più preoccupati; dipende da come avete condizionato la vostra mente a pensare e tenete conto che potete sempre condizionarla. In questo esempio specifico, dunque, è possibile che quel giorno in cui il vostro capo vi affida un progetto, vi rendete conto che state avendo una reazione esagerata e non avete più paura, così dite a voi stessi: "Bene, porterò a termine questo progetto!" Nel momento in cui lo dite, iniziate ad educare la vostra amigdala a non reagire ai progetti. Se lo fate ripetutamente, allora presto l'amigdala riceve il messaggio e non reagisce più. Com'è possibile tutto questo? L'amigdala sa che voi sapete di più e vi ascolterà. E' a vostra disposizione, fa cosa le dite di fare. Potete chiedervi, allora, perché, se l'amigdala è a mia disposizione, allora non fa quello che voglio che faccia? Perché bisogna comunicare con lei nel modo giusto; se semplicemente vi dà fastidio, essa non vi ascolterà. Se vi dà fastidio che vi stressate per qualcosa, allora la reazione peggiorerà. L'amigdala, però, può essere educata quando smettete di rispondere alle sue reazioni di paura e quando interrompete gli schemi di pensiero negativi per fare qualcosa di diverso.

RIASSUNTO DEI PUNTI CHIAVE

Riassumendo, questi sono i punti chiavi di questa Sessione fino ad ora:

- abbiamo una mente conscia e una inconscia
- nell'inconscio c'è l'amigdala
- il ruolo dell'amigdala è decidere se qualcosa è un pericolo e rilasciare un'adeguata risposta per proteggerci, spesso con la stimolazione di una risposta "combatti o fuggi".
- la risposta "combatti o fuggi" è anche nota come risposta dello stress o stimolazione del sistema nervoso simpatico
- talvolta possiamo esercitare inconsapevolmente l'amigdala a preoccuparsi di cose prive di pericoli di cui non ci vorremmo preoccupare
- attraverso la mente conscia possiamo sempre rieducare l'amigdala

Ora dobbiamo procedere con la spiegazione delle cause della CFS e dovremo usare i concetti di mente conscia, di inconscio e di amigdala nella nostra spiegazione.

LA CAUSA INIZIALE DELLA CFS

Come inizia la CFS? In questa Sessione illustreremo i fattori che scatenano la CFS, così come quelli che la fanno persistere. Nella mia esperienza la condizione tende ad iniziare nella maggior parte dei pazienti in periodi di particolare stress della loro vita. Stando a tutto ciò che abbiamo spiegato precedentemente, potete immaginare ciò che avviene.



Molti stimoli arrivano all'amigdala sul lato sinistro, l'amigdala considera molti di essi come un pericolo e così invia pensieri carichi emotivamente alla mente conscia sul lato destro, cercando di mettervi in allerta verso questi pericoli affinché li gestiate. Forse vi siete trovati subissati da questi pensieri negativi, ovvero l'amigdala riceve indietro molti messaggi che voi siete in pericolo (sul lato sinistro). Molte persone, infatti, riferiscono di avere avuto una sensazione di sopraffazione all'inizio della malattia, non essendo capaci di fare niente e con la sensazione di "Non ce la posso fare". Questo è il punto in cui l'amigdala si sente in pericolo e vi fa sentire inconsciamente lo stesso.

Questo non vale per tutti, una minoranza di casi sviluppano la CFS quando le cose stanno andando generalmente bene. Quando indago più approfonditamente, tuttavia, trovo spesso che c'erano degli stress inconsci di cui il paziente non aveva tenuto conto, come problemi irrisolti e altre cose. Molte persone si sono ammalate di CFS quando erano all'università e sostengono che quello per loro era un buon periodo. Ad un'indagine più approfondita, tuttavia, arrivano a capire che si trovavano in un nuovo ambiente e avevano probabilmente una pessima alimentazione, consumavano alcol, avevano un carico di lavoro stressante, gli esami, soffrivano per la lontananza da casa e spesso per lo stress legato all'integrazione con un nuovo gruppo. Quello che può essere stressante per l'amigdala, perciò, può non apparire stressante a noi. La causa scatenante più comune della CFS che ho riscontrato è un eccesso di lavoro e altri stress sul posto di lavoro. Alcuni, infatti, riportano di aver osservato l'insorgenza di alcuni sintomi di affaticamento prima dell'inizio della condizione e che si sono sentiti indeboliti o al limite delle forze per un certo periodo. Pensate se questo è stato anche il vostro caso.

Questo stress, inoltre, può essere mentale, emotivo e/o fisico. Ho trattato, per esempio, persone che avevano sofferto per anni di abusi emotivi causati dal partner prima di ammalarsi di CFS (ovvero stress emotivo) e altri che avevano fatto troppo esercizio fisico prima di ammalarsi (ovvero stress fisico). La condizione tende ad essere una combinazione di tutti e tre questi tipi di stress per la maggior parte delle persone.

Questo è il punto in cui alcune informazioni sulla neurologia possono aiutarci a capire come inizia la CFS. Ricorderete che ho detto che l'amigdala si trova in uno stato di allerta molto alto. Questo avviene quando l'amigdala è "sensibilizzata", cioè significa che, poiché essa si trova in uno stato alto di allerta per gli stimoli derivanti dai cinque sensi, si trova in uno stato di allerta nei confronti di tutto ed è difficile calmarla.



Nel diagramma possiamo vedere che gli stimoli arrivano a sinistra e sono amplificati dal talamo, che diventa anch'esso sensibilizzato. Questo è rappresentato dalla lente di ingrandimento. Immaginate che l'amigdala sia come una levetta del volume di un impianto hi-fi o di una TV, che va su e giù. Questa leva indica quanto vi sentite stressati ed è talvolta nota come "termometro dello stress". Quando la mente è rilassata, la leva è in basso; gli stimoli arrivano all'amigdala ma essa è sottomessa e non risponde in modo drammatico. Quando l'amigdala è sensibilizzata, però, la leva è in alto e l'amigdala è pronta a rispondere a qualsiasi stimolo le arrivi.

Immaginate che la vostra amigdala si infiammi tutto il tempo e, quando si allerta, stimola un insieme di cambiamenti nel corpo attraverso il sistema nervoso simpatico. Usa vari percorsi, uno dei quali è la struttura dell'ipotalamo. Vengono rilasciati ormoni dello stress costantemente, i muscoli si irrigidiscono e l'adrenalina pompa in tutto il corpo, la digestione si interrompe, il sangue è deviato verso i muscoli, viene rilasciato zucchero nel sangue e avvengono un insieme di cambiamenti nel corpo. Come tutti sappiamo, inoltre, lo stress influenza anche il sistema immunitario. La capacità del sistema immunitario è ridotta, così non possiamo rispondere ai virus, ai batteri o agli agenti tossici. Esso è, perciò, soggetto ad attacchi.

Riassumendo, abbiamo detto finora che l'amigdala è in uno stato di massima allerta, la vostra mente e il vostro corpo sono stressati nel gestire quello che avveniva nella vostra vita quando la condizione è iniziata.

Studi indicano che circa il 70% delle persone con CFS ricordano un particolare virus o un particolare agente tossico all'inizio della loro malattia, da cui non sembrano essersi mai ripresi. Quando il corpo deve affrontare un certo virus o una tossina, percepisce di essere in pericolo e devia le energie dalle funzioni non essenziali per combattere il virus. Per esempio tutti abbiamo avuto l'esperienza di un'influenza in cui il nostro intero corpo è dolorante, siamo deboli, abbiamo la nausea e ci lamentiamo che è colpa del virus dell'influenza. Tuttavia, non è necessariamente il virus stesso dell'influenza a causare questi sintomi, ma l'attivazione del sistema immunitario e la deviazione di risorse dalle altre funzioni del corpo.

Fino ad ora ci sono, perciò, due aspetti coincidenti che vanno avanti nel corpo:

1. un particolare periodo di stress, mentale, emotivo o fisico. Questo riduce la capacità del sistema immunitario.
2. un virus/batteri/altra tossina nel 70% dei casi.

A causa dello stress, in molti pazienti il virus sembra durare più a lungo del solito perché la funzionalità del sistema immunitario è abbassata e una persona si sente indebolita o al limite delle forze per un certo periodo. Come detto, c'è una minoranza di pazienti che non ricorda alcun particolare virus, ma può darsi che il corpo stesse combattendo qualcosa già prima dell'inizio della malattia. A causa della diminuita funzionalità del sistema immunitario, ci vuole più tempo del normale alla malattia per passare e, anche quando se n'è andata, una persona può sentirsi ancora indebolita e stanca. Questa è generalmente nota come Stanchezza Post-Virale ed è comune nella popolazione generale. Molte persone che sono indebolite hanno bisogno di più tempo per riprendersi da un virus o da altre malattie rispetto a chi è sano.

Ci sono due cose che contribuiscono ai sintomi nel corpo all'inizio della CFS: la Stanchezza Post-Virale e l'altra è la stimolazione del sistema nervoso simpatico, con il rilascio dell'adrenalina e di altre sostanze chimiche che stancano il sistema.



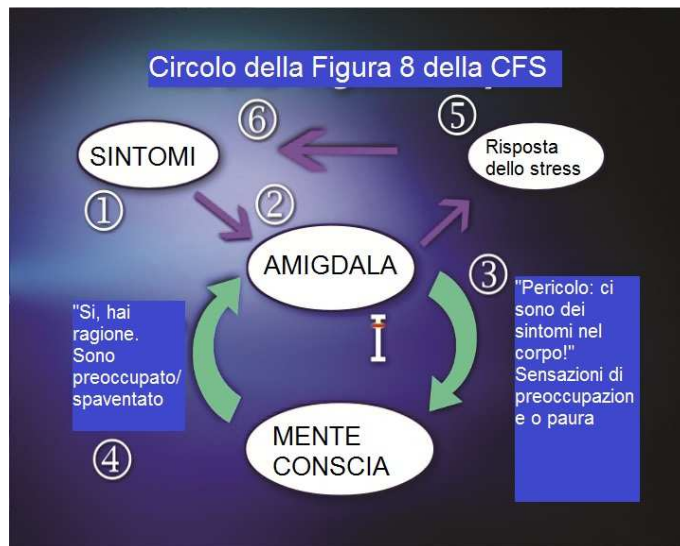
Non so se riuscite a ricordare, ma sono sicuro che all'inizio della vostra malattia eravate preoccupati probabilmente di qualcosa. Ripensando a quando stavo male, ricordo che dicevo cose del tipo "Oddio, perché ci vuole così tanto per guarire?" "Quando andranno via questi sintomi?", "Sono stanco di sentirmi così", "Sono una persona coscienziosa, devo tornare al lavoro, non posso stare male". Gradualmente ero sempre più preoccupato del perché non stessi guarendo e questo mi stressava persino di più.

Secondo una ricerca innovativa del Professor Joseph Ledoux, quando l'amigdala si sensibilizza, diventa molto incline ad apprendere nuove cose verso cui sensibilizzarsi. Se, per esempio, vi stressate per una cosa, è molto facile che diventiamo stressati anche per altre. Poiché all'inizio della malattia eravate molto preoccupati di quello che stava succedendo, potete aver esercitato inavvertitamente l'amigdala a sensibilizzarsi ai sintomi. La preoccupazione che avevate consciamente riguardo il vostro malessere potrebbe aver inviato un messaggio alla vostra amigdala per avvertirla che c'era qualcosa di sbagliato nel vostro corpo. Poiché l'amigdala era sensibilizzata, ha iniziato velocemente ad inviare messaggi dicendo: "Ehi, il corpo è esausto, cosa succede, questo è pericoloso, vero?!", "Il tuo corpo è debole, fa qualcosa!". Questo può aver causato ulteriori pensieri negativi, che hanno a loro volta scatenato l'amigdala, creando un circolo vizioso. Questo può avvenire completamente a livello inconscio.

Nel diagramma possiamo vedere la mente conscia e l'amigdala che reagiscono a come si sente il corpo e questo produce una stimolazione della risposta dello stress. Ciò si aggiunge ai sintomi già presenti per effetto della Stanchezza Post-Virale. Questo viene poi aggravato dal fatto che girate da un dottore all'altro cercando di capire cosa succede, mentre leggete informazioni negative sulla CFS su Internet e sui libri. Questo può farvi sentire anche peggio.



Ho certamente notato che molti dei miei pazienti tendono ad essere generalmente persone molto ambiziose e questo può aumentare la negatività nei confronti dei sintomi. Per esempio, una persona può diventare sempre più agitata perché non migliora e, perciò, la frustrazione e il fastidio esercitano l'amigdala a riconoscere che c'è qualcosa di sbagliato. Questo crea il trauma dell'amigdala. E' l'inizio della CFS. La ricerca dimostra che alcuni pazienti con CFS hanno alcune caratteristiche di un soggetto con una ridotta funzionalità del sistema immunitario e alcuni hanno una risposta immunitaria elevata. Ci sono evidenze che anche le reazioni immunitarie possono essere condizionate da uno stimolo particolare, perciò essere inconsciamente preoccupati dei sintomi può scatenare alcune risposte immunitarie perché ricorda al corpo di quando stava lottando per la prima volta contro il virus originale (all'inizio della condizione). Se per esempio date a dei ratti dell'acqua zuccherata con un virus, il sistema immunitario del ratto verrà attivato. Se lo ripetete molte volte e poi somministrate ad alcuni ratti solo acqua e zucchero senza il virus, il loro sistema immunitario si attiverà ugualmente. La risposta immunitaria, perciò, può far parte del sistema di condizionamento.



Iniziamo dalla posizione 1 di questo diagramma. Ci sono i sintomi nel corpo, come la stanchezza causata dall'eccessiva stimolazione del sistema immunitario. L'amigdala è sensibilizzata ai sintomi. Ipotizziamo che un sintomo venga percepito dall'amigdala nella posizione 2. L'amigdala è stata educata a trattare i sintomi come pericolosi e scatena pensieri carichi negativamente verso la mente conscia nella posizione 3. La piccola leva di controllo nell'amigdala mostra che essa è permanentemente in uno stato di allerta. La mente conscia è travolta dai sentimenti e crea pensieri negativi riguardo ai sintomi, inviando all'amigdala un messaggio di risposta che qualcosa va male nella posizione 4, suggerendole di continuare a rilasciare la risposta dello stress nella posizione 5. L'esagerata risposta dello stress poi crea molti sintomi nel corpo nella posizione 6 attraverso il rilascio di adrenalina e di altre sostanze chimiche, che raddoppiano e diventano la stessa cosa a cui l'amigdala è sensibilizzata, cioè i sintomi... potete vedere, perciò, piuttosto facilmente come il corpo si blocca e i sintomi continuano incessantemente. Il corpo è bloccato in un circolo vizioso temporaneo in cui continua a reagire alle sue stesse reazioni.

Qualsiasi altro fattore esterno di stress, inoltre, diventa ora esagerato perché l'amigdala si trova in uno stato di allerta alta – e di nuovo potete notare che, da quando avete la CFS, vi sentite sopraffatti dalle cose più di quanto vi accadesse prima e vi sentite generalmente più sensibili alle cose. Succede anche che l'amigdala ora diventa sensibile a tutti gli eventi, alle situazioni e alle persone che peggiorano i sintomi (sottolineati in rosso).



L'amigdala si preoccupa di situazioni che possono consumare energie a livello mentale, fisico o emotivo e reagirà con paura a quegli eventi e a quelle situazioni. Questo è il motivo per cui sono sicuro che avete avuto l'esperienza di avere molti pensieri negativi riguardo la possibilità di gestire certe situazioni o forse una preoccupazione riguardo un impegno che poteva stancarvi di più. Forse consumate molto tempo e molte energie anticipando gli eventi e gli impegni futuri, ma questo contribuisce di per sé ai sintomi attraverso il processo descritto nella figura 8.

La domanda finale che potete chiedervi è "Perché tutto questo continua anche se non è più presente alcuno stress?". Forse, per esempio, ora non lavorate più o potete passare molto tempo a riposarvi, ecc., perciò perché l'amigdala non smette di allarmarsi? Il punto è, infatti, che, sebbene una persona possa

essersi fermata fisicamente, mentalmente ed emotivamente, noto che i pazienti hanno delle menti molto occupate e hanno difficoltà a rilassarsi e a lasciarsi andare. Questo avviene perché l'amigdala è costantemente attivata e stimola l'intero cervello, che poi stanca la mente e il corpo molto velocemente. Ricordo di aver letto che un'ora di preoccupazione equivale a 10 ore di lavoro duro e sono sicuro che voi sapete di cosa sto parlando. Se, per esempio, vi sentite stanchi dopo una giornata di lavoro alla scrivania, probabilmente non è il lavoro fisico in sé ad avervi stancato, ma è la preoccupazione di finire il lavoro che causa la stanchezza così come lo stress ad esso associato.

Riassumendo, abbiamo illustrato come l'amigdala si sensibilizza ai sintomi a causa del trauma che attraversa e che continua a reagire ai sintomi e alle altre negatività stimolando il sistema nervoso centrale in modo molto potente, creando persino più sintomi. Il solo momento in cui siete consapevoli di questo processo è quando ricevete un pensiero di preoccupazione o di ansia dall'amigdala. Voi naturalmente credete a quel pensiero e pensate che ci sia qualcosa di sbagliato; questo è abbastanza per inviare un messaggio di conferma all'amigdala. Essa, poi, risponde stimolando il sistema nervoso centrale con più sintomi.



Lasciate che semplifichi il processo. Un modo molto semplice di guardare a tutto questo è il seguente: quando la vostra mente si preoccupa dei sintomi in cima al diagramma, scatena più adrenalina e altre risposte chimiche nel corpo sul lato destro, che poi causa più sintomi in basso, questo poi causa a sua volta più preoccupazioni circa i sintomi e così via, come indicato sul diagramma, causando un circolo vizioso.

Ci sono molti indizi che un errato allenamento dell'amigdala sia responsabile della CFS. Innanzitutto, gli attacchi di panico sono più comuni tra i pazienti con CFS e i ricercatori ritengono che essi siano causati da un'iper-reattività dell'amigdala. In secondo luogo le scansioni cerebrali delle persone con CFS mostrano che il sistema limbico del cervello è in uno stato alto di allerta ed è stimolato; qui è dove ci sono l'amigdala e il talamo. Ci sono più informazioni a supporto nell'articolo medico che ho scritto e che è disponibile sul sito www.guptaprogramme.com. Lasciate che vi parli di altri indizi aneddotici.

OSSERVAZIONI ANEDDOTICHE CHE SOSTENGONO QUESTA SPIEGAZIONE

1. MENTI OCCUPATE

Ho notato una cosa quando avevo la CFS: la mia mente era incredibilmente occupata, come un costante affollamento di pensieri tutti insieme, molti dei quali negativi. E' come se non potessi smettere di preoccuparmi di tutto. Ho notato che molti dei miei pazienti sono così: trovano che, sebbene siano fisicamente stanchi e incapaci di fare molto, è come se mentalmente stiano ancora correndo. Le persone dicono che sia difficile per loro staccare la spina, come se stessero costantemente facendo girare il motore di una macchina, ma senza andare da nessuna parte! Questa è semplicemente di nuovo l'amigdala che amplifica le situazioni al di là delle loro proporzioni e che tiene la mente occupata. Questo può rendere il cervello molto stanco.

2. PENSIERI NEGATIVI RIGUARDO AI SINTOMI

Un'altra cosa che i pazienti riportano è che talvolta non riescono a distogliere la loro concentrazione dai sintomi, è come se fossero costantemente bombardati da pensieri negativi, sia riguardanti i sintomi sia riguardo gli impegni che hanno di fronte a sé. E' come se il corpo stesse costantemente gridando "Non ce la faccio!". Questo varia da paziente a paziente; alcuni trovano che ciò accada in modo occasionale,

mentre altri trovano che accade quasi costantemente, soprattutto quando i sintomi sono presenti. Questo è di nuovo un effetto dell'amigdala che reagisce eccessivamente e vi travolge con tutti questi messaggi.

3. INTRAVEDERE UN MIGLIORAMENTO

Avete mai notato qualche volta che, se la vostra mente è concentrata al 100% in qualcosa di stimolante o in qualcosa di davvero importante e piacevole, allora temporaneamente vi dimenticate dei sintomi e vi sentite quasi normali? Molti dei miei pazienti riportano questo fenomeno e io lo chiamo "intravedere un miglioramento". E' come intravedere come potete sentirvi quando starete meglio. Per alcune persone questo spesso avviene in un evento sociale, in cui parlano alle persone e si dimenticano di stare male.



Per dimostrare come funziona, guardiamo la diapositiva di prima. Sostanzialmente l'amigdala vi sta mandando messaggi di preoccupazione nella freccia bianca sul lato destro, ma se la vostra mente conscia è impegnata in qualcos'altro che vi fa sentire più importante, allora l'amigdala pensa: “Aspetta un attimo, sembro non riuscire ad ottenere l'attenzione di questa persona, perciò i sintomi non sono così pericolosi e dovrei staccare la spina”. L'amigdala allora calma l'attivazione del sistema nervoso simpatico e temporaneamente vi fa stare meglio. Quando, però, l'attività impegnativa finisce e pensate di nuovo al vostro corpo, allora il circolo dell'adrenalina inizia di nuovo. Questo non significa che dovrete ignorare il vostro corpo e i sintomi, perché questa strategia non necessariamente vi è d'aiuto. Questa è una citazione del Professor Joseph Ledoux al riguardo che dice:

“L'eccitazione vi blocca nello stato emotivo in cui eravate quando essa è avvenuta, a meno che qualcos'altro avvenga che abbia un significato sufficiente per deviare il punto focale dell'eccitazione”.

Sostanzialmente il Professor Ledoux sta dicendo che la vostra mente resterà concentrata su qualsiasi cosa vi dia problemi in un certo momento e che starà bloccata inconsciamente fino a che non avvenga qualcosa di più eccitante.

4. GUARIGIONI TEMPORANEE CON NUOVI TRATTAMENTI

Ho notato che molte persone migliorano con terapie diverse e pensano che quella terapia li faccia stare meglio. Talvolta hanno una ricaduta e, quando riprovano la stessa terapia, essa sembra non funzionare più. Ho osservato casi del genere diverse volte. Cosa succede in questi casi? Ritengo che quando qualcuno prova un nuovo trattamento, inizialmente il trattamento può aiutare ad alleviare i sintomi. Cambiare la dieta, per esempio, in alcuni casi porta cambiamenti positivi. Ciò fa sentire la persona molto meglio e spinge a pensare di aver trovato la risposta alla CFS. Ci si sente così positivi riguardo la possibilità di stare meglio che dal punto di vista neurologico probabilmente i messaggi dell'amigdala non raggiungono più la mente conscia. Possono ritornare per una qualche ragione: forse per un eccesso di attività e di stress. Allora le persone si disilludono e assumono un atteggiamento negativo riguardo la terapia che pensavano potesse funzionare e allora i messaggi dell'amigdala ritornano facilmente di nuovo e il circolo ricomincia. La terapia così sembra non funzionare più.

Prossimamente parleremo di come tali sintomi negativi sono creati da un'eccessiva reazione del sistema nervoso simpatico.

COME SI PRODUCONO I SINTOMI DELLA CFS

Ritengo che la maggior parte dei sintomi della CFS siano causati da un'ininterrotta stimolazione della risposta dello stress (che in termini medici è nota come iper-eccitazione del sistema simpatico). Ricordate che la risposta dello stress è stata progettata in origine per proteggerci da pericoli fisici e doveva essere stimolata per brevi periodi alla volta, per esempio per il tempo necessario a sfuggire ad un animale

selvaggio. Se la risposta è stimolata per lunghi periodi, allora causerà ogni genere di sintomi invalidanti nel corpo, di cui la fatica cronica è uno. Può influire su tutto, dalla funzionalità del sistema immunitario, alla funzione del mitocondrio, al sistema digerente. Se parlate con qualcuno che ha avuto un attacco di panico per solo un paio di minuti, vi diranno come si sentono esausti quattro ore dopo. Questo può aiutarci a capire perché un'eccessiva stimolazione della risposta dello stress può produrre sintomi così drammatici.

Potete chiedere: "In che modo la CFS è diversa dagli attacchi di panico?" Direi che le due condizioni sono molto diverse, ma che il fattore sottostante in comune è la stimolazione cronica del sistema nervoso per opera dell'amigdala. Il modo in cui l'amigdala agisce in tal senso e l'insieme dei sintomi prodotti è diverso da persona a persona. La continua stimolazione da parte dell'amigdala, inoltre, può causare patologie secondarie uniche in ciascuna persona, che aggravano ulteriormente il circolo vizioso.

L'amigdala ha connessioni dirette con molte strutture cerebrali e sistemi del corpo, come indicato nel diagramma, non solo con l'ipotalamo. Ciò significa che l'amigdala può mettere l'intero corpo in uno stato di allerta alta istantaneamente. I ricercatori erano soliti credere che l'ipotalamo fosse l'organo principale nel cervello che scatenava le risposte, ma le più recenti ricerche dimostrano che è l'amigdala. C'è un diagramma nelle note allegate a questa Sessione che illustra come l'amigdala stimola l'intero corpo. Per cortesia fate riferimento a quel diagramma se volete saperne di più.

AMIGDALA



IPOTALAMO (area del cervello)	SISTEMA NERVOSO AUTONOMO (lega il cervello a tutte le parti del corpo)	MATERIA GRIGIA CENTRALE (area del cervello)	CORPO STRIATO (area del cervello)	LOCUS COERULEUS (area del cervello)
Rilascia gli ormoni dello stress nel sangue attraverso le ghiandole dello stress. Protegge anche gli organi attraverso il Sistema Nervoso Autonomo.	L'amigdala si proietta direttamente nel sistema nervoso autonomo.	Cellule che regolano i grandi muscoli dello scheletro.	Sistema cerebrale addetto al controllo del movimento.	Produce la noradrenalina e la invia al cervello.
EFFETTI: Aumento del battito cardiaco. Costrizione dei vasi eccetto quelli che forniscono il cuore e i muscoli degli arti. Diminuzione della peristalsi intestinale. Sudorazione. Aumento dell'attività mentale. Aumento della suscettibilità emotiva. Mobilizzazione dello zucchero e dei grassi. Contrazione muscolare.	EFFETTI: I sintomi sono gli stessi dell'ipotalamo. Ampia gamma di effetti sul sistema cardio vascolare e sugli organi, compresi i muscoli e l'intestino.	EFFETTI: Contrazione e restringimento dei gruppi muscolari. Tensione muscolare.	EFFETTI: Raffreddamento istantaneo del corpo in risposta ad uno stimolo nuovo.	EFFETTI: Aumenta la reattività generale del cervello, rendendo i circuiti sensoriali più sensibili. Invia anche più segnali di produrre adrenalina.

Fonte: Adattato da "Il Cervello Emotivo" del Professor Joseph Ledoux.

La CFS può essere sconcertante perché ci possono essere così tanti sintomi diversi che vengono e vanno. Con tale spiegazione, però, è facile osservare come i sintomi si sviluppano e persistono. La maggior parte delle persone stimolano la risposta dello stress in modo occasionale durante il giorno in risposta a situazioni stressanti. I pazienti con CFS, tuttavia, devono vivere con lo stress dei loro sintomi costantemente durante il giorno e tale stimolazione cronica del corpo porta a gravi tensioni muscolari, disturbi del sonno che portano a carenze di sonno e rilascio di ormoni dello stress. E' già noto che la risposta dello stress sia di per sé tossica per l'uomo e perciò tali sintomi severi prodotti dalla risposta dello stress non sorprendono. La risposta dello stress, infatti, può essere così grave da condurre a molte complicazioni secondarie nel corpo e spingono i ricercatori a pensare che queste patologie secondarie siano la causa della CFS. Quando ho iniziato a studiare la letteratura sulla CFS, mi sono sorpreso da quante osservazioni cliniche diverse erano state fatte sui pazienti con CFS e come tali osservazioni fossero diverse da un paziente all'altro. La risposta del sistema simpatico allo stress influisce su ogni organo e su ogni sistema nel corpo, perciò non sorprende che ci siano tanti sintomi così variabili.

La buona notizia è che non ritengo che ci sia un danno irreversibile nel corpo. E' semplicemente un sistema del corpo che si è esercitato a reagire eccessivamente a se stesso. I sintomi di cui soffrite sono semplicemente temporanei e per quanto siano pessimi, è improbabile che ci sia un danno permanente grave, e che lo stato in cui siete sia irreversibile. Spero che sapere questo già sia sufficiente ad abbandonare parte della paura associata alla CFS. E' facile anche vedere come i pazienti possono stare male per anni senza alcun cambiamento. Una volta che è avvenuto il trauma nell'amigdala, niente cambierà se l'amigdala non sarà rieducata.

Se volete altre informazioni su come sono causati i sintomi, per favore consultate le note che accompagnano questa Sessione, si intitolano "Come si creano i sintomi della CFS". Ho scritto in dettaglio come ciascuno dei sintomi è causato dalla reazione del sistema nervoso simpatico. Prendo in considerazione i sintomi fisici, mentali ed emotivi.

"Stanchezza spirituale"

Questa è probabilmente la più difficile stanchezza con cui si ha a che fare:

"Come supererò la vita, dato che ho questa terribile malattia?"

"Starò mai meglio?"

"Rinuncio."

Alcuni pazienti con CFS trovano che qualsiasi azione e qualsiasi pensiero siano uno sforzo e che la vita è diventata una battaglia. Si sentono come se fossero precipitati nell'età della vecchiaia, senza nemmeno la forza di affrontare il domani. Si deprimono per l'intera situazione e la depressione è anche correlata allo stress di lungo termine. I pazienti a volte descrivono questi sentimenti come la parte peggiore della malattia. Avere questa condizione invalidante per lungo tempo è destinata a provocare disperazione e perdita della speranza, ma questo può essere curato con una spiegazione.

Desidero darvi speranza e coraggio se vi sentite in questo modo. Sono passato attraverso gli stessi sentimenti e gli stessi pensieri, incapace di fronteggiare la vita stessa. Fortunatamente questi sentimenti sono transitori e bisogna aspettarseli. Innanzitutto, lo smarrimento per come vi sentite e la mancanza di spiegazioni mediche conclusive significano che vi sentite come se non ci fosse alcuna luce alla fine del tunnel. In secondo luogo gli ormoni dello stress e i neurotrasmettitori causano sentimenti ulteriori di insicurezza emotiva e di disperazione che, per se stessi, prolungano lo stress. Per quanto male ci si possa sentire, perciò, si tratta semplicemente del fatto che il corpo e la mente sono bloccati in una reazione che può rendere le cose peggiori di quello che sono.

Siete sostanzialmente alla mercé di una reazione inconscia che non controllate direttamente al momento. Ora, però, siamo armati della buona notizia che questi sintomi sono reversibili e che sono semplicemente dovuti al modo in cui si è esercitata l'amigdala inconscia. Possiamo, perciò, esercitarla a smettere di mettere il corpo in uno stato di disequilibrio e ciò è quello che faremo nelle prossime Sessioni.

Questo completa la spiegazione della CFS. Se siete insicuri del processo, per cortesia guardate di nuovo questa Sessione. Lasciatemi riassumere i punti chiave della Sessione di oggi:

- All'inizio della CFS potreste esservi trovati in un periodo di grande stress mentale, emotivo o fisico.
- Questo significa che l'amigdala è in uno stato di allerta massima, stimolando così la risposta dello stress e diventando sensibilizzata, causando sintomi lievi di risposta dello stress nel corpo.
- Il corpo è sotto una tale pressione che l'efficienza del sistema immunitario è ridotta.
- Prendete un virus che dura a lungo, con un periodo prolungato di Stanchezza Post-Virale.
- Avete sintomi derivanti dalla risposta dello stress e ora dalla Stanchezza Post-Virale.
- Iniziate, consciamente e inconsciamente, a preoccuparvi del perché vi sentite così, questo esercita l'amigdala.
- L'amigdala è sensibile alle nuove minacce e diventa traumatizzata dai sintomi.

- Una volta traumatizzata, l'amigdala continua a rispondere ai sintomi e trascina via con sé la mente conscia.
- La mente conscia può talvolta essere bombardata dall'amigdala con pensieri negativi riguardo il corpo e il circolo vizioso nella Figura 8 continua.
- L'amigdala si sensibilizza a qualsiasi tipo di attività che può a sua volta aumentare i sintomi.

COME SI CREANO I SINTOMI DELLA CFS

Sintomi fisici:

Stanchezza muscolare e dolore articolare: la risposta dello stress è nota anche come una risposta “combatti, fuggi o resta immobile”. La risposta “resta immobile” mantiene i muscoli in tensione. I muscoli rilassati, invece, si trovano solitamente in uno stato tonico, che è uno stato di equilibrio tra rilassamento e contrazione. La tensione prolungata dei muscoli altera il loro tono e consente alle sostanze responsabili della stanchezza di accumularsi e diffondersi. La tensione prolungata è attivata e mantenuta dalla risposta dello stress poiché i muscoli sono strutturati per rispondere ai segnali di pericolo. Questo spiega perché potete soffrire di dolore agli arti con una sensazione di pesantezza, anche se non c'è niente di alterato a livello fisico nei muscoli. La paura di avere dolore agli arti significa anche che “state in tensione contro tale sensazione”, peggiorando la situazione.

Alcuni pazienti hanno scoperto che gli integratori di **magnesio aiutano** a contrastare le contratture muscolari. Questo avviene perché il magnesio agisce come miorilassante e si può assumere anche attraverso le verdure a foglia verde. Il dolore e le fitte agli arti possono essere causati anche da un accumulo temporaneo di acido lattico che poi viene smaltito.

Stanchezza derivante da problemi di insonnia: diversi studi hanno dimostrato che gli insonni non riescono a dormire soprattutto perché si stanno preoccupando di qualcosa, anche se sono molto stanchi. I pazienti con CFS hanno lo stesso problema: la loro mente è costantemente bombardata da pensieri che suggeriscono loro la presenza di un pericolo persistente non risolto e così hanno difficoltà a prendere sonno o a dormire in modo continuativo.

Quando la mente e il corpo sono in tensione, il sonno è interrotto e frammentato nella notte. Studi dimostrano che il sonno interrotto causa dolori e stanchezza il giorno successivo. Una risposta prolungata allo stress, dunque, che causa un sonno interrotto, porta a reazioni diverse sull'orologio biologico interno e, infatti, alcuni studi hanno dimostrato un'interazione tra i ritmi della temperatura e la produzione di melatonina nei pazienti con CFS. E' stato dimostrato che questo è molto simile a ciò che avviene in chi soffre di stress e di privazione del sonno. E' l'ipotalamo, peraltro, che regola il ritmo sonno-veglia ed è precisamente la struttura del cervello che viene bombardata dai segnali derivanti dall'amigdala.

Addormentarsi può essere difficile perché una mente e un corpo in tensione devono rilassarsi prima che il sonno possa fare il suo corso.

Reazione avversa all'esercizio fisico: alcuni studi hanno anche dimostrato che i pazienti con CFS non rispondono correttamente all'esercizio fisico in termini di inadeguato rilascio dell'ormone dello stress chiamato cortisolo. Questo avviene perché la severa risposta dello stress significa che le ghiandole dello stress possono subire delle carenze e si adattano allo stress cronico. Mentre sussiste il segnale di rilascio di cortisolo, la risposta non avviene più. Il sistema, inoltre, può aver tagliato fuori la fornitura di cortisolo perché è stata stimolata eccessivamente in passato. Poiché i muscoli sono già stanchi perché in tensione tutto il giorno, possono trovare difficoltà nel rispondere all'esercizio fisico.

Problemi digestivi, come Sindrome del Colon Irritabile: il sistema digerente possiede il suo sistema nervoso chiamato “piccolo cervello”. In caso di stress questo “piccolo cervello” viene stimolato dal cervello attraverso il sistema nervoso centrale autonomo e questo causa problemi nell'intestino, può tendere i muscoli e stimolare eccessivamente l'intestino.

Quando la risposta “combatti o fuggi” è attivata dal sistema nervoso simpatico, inoltre, l'adrenalina e la noradrenalina dirigono le energie del corpo e le risorse agli organi che sono coinvolti nella risposta “combatti o fuggi”, ovvero ai muscoli, che devono rispondere velocemente, e al cervello affinché la mente possa pensare rapidamente e concentrarsi sulla fonte del pericolo. Tutte le altre funzioni non essenziali, come il sistema digerente, dunque, vengono disattivate. Questo significa che il cibo passa regolarmente attraverso l'intestino, ma non viene digerito correttamente, causando i sintomi della Sindrome del Colon Irritabile. Tutti i muscoli del corpo, inoltre, sono in tensione, comprendendo potenzialmente i muscoli dell'intestino grande e piccolo. Il colon normalmente muove il cibo con piccole contrazioni o spasmi. La tensione muscolare altera questi ritmi dando o troppe o poche contrazioni, portando o alla diarrea o alla stipsi, o ad entrambe. Le allergie possono essere causate dall'intestino che si è altamente sensibilizzato alle sostanze tossiche presenti nella dieta o al limite allo stesso cibo che viene ora percepito come tossico. Ricordate che ora il corpo è in uno stato di grande sensibilizzazione e, perciò, proteggerà se stesso in modo esagerato per sopravvivere. La disintossicazione è compromessa.

Alcuni pazienti trovano che cambiare la loro dieta li aiuti e questo avviene perché ci sono alcuni alimenti più facili da digerire. Mangiare cibi difficili da digerire mentre il sistema digerente è in uno stato di CFS in teoria peggiora i sintomi.

I pazienti possono aggiungere, poi, una paura secondaria acquisita. I neuroni sensoriali percepiscono le sensazioni dell'intestino irritabile e le convogliano all'amigdala in un istante. L'amigdala scatena la risposta dello stress se ha acquisito "la paura della Sindrome dell'Intestino Irritabile" e così si crea un altro circolo vizioso.

Sintomi del Sistema Immunitario: il sistema immunitario è sempre in uno stato di delicato equilibrio, pronto a rispondere in modo appropriato ai pericoli. Se la percezione di tale pericolo è sovrastimata, però, ci possono essere alcuni aspetti di una risposta immunitaria attivata che è costantemente in allerta. Non andrò in profondità in questa occasione riguardo la neurobiologia di questi meccanismi (è commentata nell'articolo medico). Basti dire che, poiché il trauma originale spesso avviene in presenza di un virus grave, non è un mistero che il corpo continuerà a scatenare le difese immunitarie per assicurarsi di sopravvivere, anche se il pericolo del virus non sussiste più. Questo può spesso farvi sentire come se si ha l'influenza o una leggera febbre, insieme a ghiandole ingrossate e mal di gola, e ci possono essere effetti nella biochimica, come per esempio un aumento delle citochine.

In alcuni pazienti, questo può produrre una suscettibilità alle infezioni virali e molti dei miei pazienti lo riportano. Altri, tuttavia, riscontrano di non avere più raffreddori e influenze del normale.

Riattivazione di un virus latente: se il sistema immunitario viene stimolato in modo inappropriato, dei virus opportunistici latenti possono prendere il sopravvento. E' noto, inoltre, che l'attivazione del sistema di risposta dello stress riduca l'efficacia del sistema immunitario, lasciando proliferare i virus opportunistici e causando sintomi ulteriori. Il Professor Garth Nicolson ha dimostrato che c'erano livelli simili di infezioni virali e batteriche multiple e sistemiche nei pazienti con Encefalopatia Mialgica e Sindrome da Fatica Cronica così come nelle persone con autismo. L'autismo è un disordine per il quale l'iper-eccitazione dell'amigdala è un modello accettato per spiegare in parte la condizione.

Disturbi visivi: anche i delicati muscoli che accomodano le lenti degli occhi vengono influenzati dalla stanchezza muscolare così la vista può essere tremolante, soprattutto quando si guarda da vicino a lontano e vice versa. La stanchezza degli occhi avviene anche perché, quando è attivato il sistema "combatti o fuggi", la vista si acuisce e le sopracciglia si ritraggono così che gli occhi si concentrano meglio sulla fonte del pericolo. Per ipotesi tali osservazioni possono spiegare anche perché i pazienti con CFS sono particolarmente sensibili alla luce.

Disfunzioni del sistema autonomo: per esempio problemi della temperatura e sudorazione, problemi di pressione sanguigna. L'amigdala invia segnali diretti al sistema nervoso centrale che coordina la maggior parte delle risposte corporee comprese la pressione sanguigna e la temperatura. I ricercatori hanno trovato per anni che i sistemi emotivi sono strettamente correlati alle risposte individuali del sistema autonomo. Le anomalie delle funzioni autonome, dunque, possono essere direttamente attribuibili alla stimolazione cronica da parte dell'amigdala. L'ansia è una causa ben nota di sudorazione e persino di cambiamenti della temperatura corporea.

Alcuni clinici, come la Dr.ssa Bell negli Stati Uniti, hanno notato che i pazienti hanno una scarsa "tolleranza ortostatica", per esempio hanno una bassa pressione sanguigna quando stanno in piedi, come provato dal tilt test. Questo può avvenire a causa dell'eccessivo flusso del sangue nelle gambe, poiché il sistema nervoso autonomo stringe i vasi sanguigni nel corpo, eccetto che negli arti. Questo può causare problemi quando si sta in piedi, come le vertigini.

Nuovi sintomi: il sistema nervoso autonomo influisce su tutti gli organi e sistemi nel corpo e questo è il motivo per cui si hanno tanti sintomi così diversi. Poiché l'amigdala è in uno stato alterato di attenzione nei confronti di tutti i messaggi che arrivano dal corpo, può "acquisire" nuove paure. Questo significa che anche quando segnali innocui arrivano ai neuroni sensoriali, questi segnali possono essere male interpretati come pericolosi dall'amigdala. Questo avviene perché i pazienti con CFS possono avere la tendenza a monitorare i segnali derivanti dal loro corpo e i segnali possono continuare. Ciò spiega perché i pazienti con CFS possono sviluppare nuovi sintomi, che possono misteriosamente arrivare e andare via. Questa può essere una fonte ulteriore di paura per voi, perché talvolta potete temere di avere una qualche malattia grave.

Sintomi cognitivi

Mal di testa e confusione mentale: come detto, questi sintomi avvengono in conseguenza di una tensione muscolare prolungata nella testa. La mente si trova in uno stato di eccitazione per tutto il giorno e diventa stressata e stanca per colpa di tale stimolazione. Questo può rendere la testa sensibile e dolorante.

Incapacità di concentrarsi: La mente è sul limite ed è ansiosa per colpa dello stato di eccitazione causato dall'amigdala. La mente conscia, peraltro, è "arrestata" dall'amigdala, poiché è bombardata da segnali riguardanti il corpo. La mente, perciò, trova difficile concentrarsi su altri compiti, perché sta cercando di processare i segnali derivanti dal corpo.

Quando i pazienti si trovano in uno stato di eccitazione alterato riguardo i sintomi della CFS, i loro sistemi di memoria vengono rimescolati così da richiamare la conoscenza e i ricordi più rilevanti riguardo la CFS, prendendo la precedenza sulle altre linee di pensiero meno rilevanti. Questo rende la concentrazione su qualsiasi altra cosa molto difficile.

Problemi di memoria: ho menzionato brevemente il ruolo dell'ippocampo, nel fornire innanzitutto il richiamo della memoria a breve termine e, secondariamente, nel funzionare da "manopola di controllo" che cerca di moderare il rilascio di ormoni dello stress. L'ippocampo si danneggia durante la risposta cronica dello stress e non è più in grado di svolgere questi due ruoli insieme. La formazione dei nuovi ricordi, dunque, viene inibita. Ciò significa che potete avere problemi con la memoria a breve termine.

Anche se tale effetto può sembrare spaventoso, la guarigione significa che l'ippocampo può tornare alla sua funzione normale.

Sintomi emotivi:

Fragilità emotiva, ansia e depressione: gli ormoni dello stress e i neurotrasmettitori sono noti per la loro capacità di aumentare la fragilità emotiva e i sentimenti di vulnerabilità. Ciò causa un'ampia gamma di sintomi aggiunti psichiatrici e ulteriori paure acquisite, soprattutto depressione e talvolta agorafobia. La vostra amigdala sta cercando deliberatamente di farvi sentire ansiosi e sta cercando di avvisarvi del pericolo.

Suscettibilità allo stress: l'eccitazione di lungo termine dell'amigdala significa che il rilascio di ormoni dello stress può diventare difficilmente controllabile. Eventi esterni, perciò, che hanno poco a che fare con i sintomi del corpo, vi fanno sentire più stressati del normale. Potete percepire il mondo più pericoloso di quanto sia in realtà e questo è peggiorato dalla paura che aumentino i sintomi a causa dello stress.

Attacchi di panico: molti pazienti diventano suscettibili agli attacchi di panico. Una paura prolungata può significare che l'amigdala tende a scatenare reazioni, attivandole anche in presenza dei minimi segnali derivanti dal corpo. Può individuare certi piccoli cambiamenti come quelli di pressione sanguigna in conseguenza di un evento esterno, si prepara per un attacco di panico e, quindi, diventa una profezia auto-avverantesi: l'amigdala e la mente conscia hanno paura dell'arrivo di un attacco di panico e questa stessa paura lo scatena. Questo è simile all'intero processo della CFS. In generale, se percepite un aumento dello stress esterno, questo peggiora i sintomi. Ciò avviene perché gli eventi stressanti hanno un impatto su un corpo e su una mente già affaticati e sensibilizzati.

Incapacità di provare gioia

In alcuni pazienti possono avvenire dei cambiamenti nel sistema oppioide del cervello. Questo sistema diventa iper-reattivo e dà una sensazione di confusione e altri sintomi compresi la "anedonia" (incapacità di provare piacere) e un senso di essere tagliati fuori dalla vita.

ARTICOLO MEDICO

Vi suggerisco caldamente di leggere l'articolo medico (che è stato pubblicato online nel 2000 e poi su un giornale medico nel 2002) che è disponibile sul sito www.guptaprogramme.com anche se non lo comprenderete completamente.

Per acquistare il Programma Gupta Programme in Italiano, cliccare qui:

[@d • KQ , , È È } \ a È { D & { D à È @ N & M a c B a M F G G J i B & M J I J È B ^ & M G](#)

Per acquistare la versione inglese del Programma program, cliccare qui:

[hç • KQ , , È È } \ a È { D & { D à È @ N & M a c B a M i i i G B & M J I J È B ^ & M G](#)

Il vostro Programma Gupta consiste di un libro in Italiano di 150 pagine che è la trascrizione dei DVD e di due CD audio in italiano. I DVD sono in inglese.

Se osservate che non avete alcun miglioramento usando questo programma per 6 mesi, potete richiedere la restituzione del vostro denaro.