ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σημείωμα της συγγραφέως 8
Εισαγωγή 9

1. Προσποίηση: Για ποιον λόγο δεν λειτουργεί τίποτα 21
2. Μια αιρετική ιδέα: Όταν το νόημα είναι το παν 55
3. Η δύναμη του Παβλόφ: Πώς να εκπαιδεύσετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα 89
4. Πολεμώντας την κούραση: Η υπέρτατη απόδραση 119
5. Σε έκσταση: Φαντάσου το έντερό σου σαν ποτάμι 149
6. Αναθεωρώντας τον πόνο: Μέσα στο φαράγγι του παγετώνα 179
7. Μίλα μου: Γιατί έχει σημασία η φροντίδα 207
8. Πολεμάς ή το βάζεις στα πόδια: Σκέψεις που σκοτώνουν 239
9. Απόλαυσε τη στιγμή: Πώς να αλλάξεις τον εγκέφαλό σου 275
10. Η πηγή της νεότητας: Η μυστική δύναμη των φίλων 309
11. Με τη δύναμη του ηλεκτρισμού: Νεύρα που θεραπεύουν 345
12. Αναζητώντας τον Θεό: Το αληθινό θαύμα της Λούρδης 381

Συμπέρασμα 419
Σημειώσεις 445
Ευχαριστίες 492

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΗΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΩΣ

Πολλοί επιστήμονες και ασθενείς μοιράστηκαν μαζί μου σε αυτό το βιβλίο τις γνώσεις και τις εμπειρίες τους. Δεν αναφέρονται όλοι στις σελίδες αυτές, αλλά είμαι εξαιρετικά ευγνώμων στον καθένα τους.

Τα παραθέματα που δεν αναφέρονται στις Σημειώσεις προέρχονται από προσωπικές συνεντεύξεις μου με ασθενείς και επαγγελματίες. Όλα τα παραθέματα του βιβλίου είναι από συνεντεύξεις που πήρα, ή από άλλες δημοσιευμένες πηγές, και επισημαίνονται στο κείμενο με παραπομπή στις Σημειώσεις.

Έχω αλλάξει τα ονόματα ορισμένων προσώπων για να προστατέψω την ανωνυμία τους – σε αυτές τις περιπτώσεις αναφέρονται μόνο με το μικρό τους όνομα. Όταν δίνεται το πλήρες όνομα κάποιου, αυτό είναι το πραγματικό του. (Εξαιρέσεις αποτελούν ο Ντέιβιντ στο Κεφάλαιο 1 και η Φίνα στο Κεφάλαιο 10 – αυτά είναι τα πραγματικά μικρά τους ονόματα).

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ένα πρωινό καθημερινής το περασμένο καλοκαίρι βρισκόμουν στο πάρκο της γειτονιάς μου. Ήταν ένα χαρούμενο σκηνικό στο νότιο Λονδίνο, με τα παιδιά να πλατσουρίζουν στο νερό των σιντριβανιών και να παίζουν ποδόσφαιρο στο γρασίδι. Στεκόμουν στην άκρη του σκάμματος με την άμμο μαζί με δύο άλλες μητέρες, κρατώντας αντηλιακές κρέμες και ρυζογκοφρέτες και παρακολουθώντας τα παιδιά μας να χτίζουν ετοιμόρροπα κάστρα με πολύχρωμα πλαστικά φτυαράκια.

Μία από τις γυναίκες, μια έξυπνη ευφραδής μαμά που μόλις είχα γνωρίσει, μας εξηγούσε πώς ένα ομοιοπαθητικό φάρμακο την είχε θεραπεύσει από το χρόνιο και εξουθενωτικό έκζεμά της. «Τρελαίνομαι για την ομοιοπαθητική!» είπε. Ως επιστήμονας, ήμουν αναγκασμένη να διαμαρτυρηθώ. Η ομοιοπαθητική είναι στην ουσία νερό (ή ζαχαρωμένα χάπια) σε ωραία μπουκαλάκια – κάθε ενεργό στοιχείο σε αυτές τις θεραπείες είναι τόσο αραιωμένο ώστε δεν έχει παραμείνει ούτε ένα μόριο από την αρχική ουσία. «Μα δεν υπάρχει τίποτα μέσα στα ομοιοπαθητικά φάρμακα», είπα.

Η καινούρια μου φίλη με κοίταξε περιφρονητικά. «Τίποτα *μετρήσιμο*», απάντησε, λες και ήμουν κάπως ανόητη που δεν καταλάβαινα ότι οι θεραπευτικές ιδιότητες της ομοιοπαθητικής οφείλονται σε κάποια απροσδιόριστη ουσία που βρίσκεται πέρα από τη σφαίρα της επιστήμης. Και σε αυτές τις δύο λέ-

ξεις ένιωσα ότι συνόψισε μία από τις μεγαλύτερες μάχες στην ιατρική σήμερα.

Από τη μια πλευρά βρίσκονται οι υπέρμαχοι της συμβατικής, δυτικής ιατρικής. Είναι ορθολογιστές, θιασώτες της αναγωγικής θεωρίας, και έχουν τις ρίζες τους στον υλικό κόσμο. Σύμφωνα με αυτούς, το σώμα είναι σαν μια μηχανή. Σε γενικές γραμμές, οι σκέψεις, τα πιστεύω και τα συναισθήματα δεν παίζουν ρόλο στη θεραπεία μιας ιατρικής κατάστασης. Οι γιατροί χρησιμοποιούμε υλικές μεθόδους –αξονικές τομογραφίες, εξετάσεις, φάρμακα, χειρουργεία– για να διαγνώσουμε το πρόβλημα και να διορθώσουμε το χαλασμένο κομμάτι.

Από την άλλη πλευρά βρίσκονται όλοι οι άλλοι: θιασώτες της αρχαίας, εναλλακτικής και ανατολικής ιατρικής. Αυτές οι ολιστικές παραδόσεις δίνουν προτεραιότητα στο μη υλικό αντί στο υλικό, στους ανθρώπους και όχι στις ασθένειες, στις υποκειμενικές εμπειρίες και τις πεποιθήσεις και όχι στα αντικειμενικά ερευνητικά αποτελέσματα. Αντί να συνταγογραφούν υλικά φάρμακα, οι θεραπευτές που χρησιμοποιούν βελονισμό, πνευματική θεραπεία και ρέικι υποστηρίζουν ότι δαμάζουν άυλα ενεργειακά πεδία. Οι υπέρμαχοι της ομοιοπαθητικής δεν ενοχλούνται που τα ιάματά τους δεν περιέχουν κανένα υλικό ίχνος του ενεργού στοιχείου, επειδή πιστεύουν ότι, με κάποιον τρόπο, παραμένει μια μη αντιληπτή «ανάμνηση» του φαρμάκου.

Η συμβατική ιατρική έχει ακόμα το πάνω χέρι στη Δύση, αλλά εκατομμύρια άνθρωποι ακολουθούν την εναλλακτική ιατρική. Στις ΗΠΑ τα θαύματα της πνευματικής θεραπείας και του ρέικι συζητούνται συχνά στις τηλεοπτικές ειδήσεις. Περίπου το 38% των ενηλίκων χρησιμοποιούν κάποιο είδος συμπληρωματικής ή εναλλακτικής ιατρικής (το 62%, αν συμπεριλάβουμε και την προσευχή). Κάθε χρόνο ξοδεύουν γύρω στα 34 δισεκατομ-

μύρια δολάρια σε αυτή[1], με 354 εκατομμύρια επισκέψεις σε επαγγελματίες της εναλλακτικής ιατρικής (σε σύγκριση με τις περίπου 560 εκατομμύρια επισκέψεις σε ιατρούς πρωτογενούς φροντίδας)[2]. Στο Λονδίνο, όπου ζω, οι μητέρες φοράνε συχνά κεχριμπαρένια κολιέ στα μωρά τους λόγω της πίστης ότι αυτή η πέτρα διαθέτει τη δύναμη να διώχνει μακριά τον πόνο της πρώτης οδοντοφυΐας. Έξυπνες, μορφωμένες γυναίκες απορρίπτουν τα κρίσιμα εμβόλια για τα παιδιά τους και, όπως η φίλη μου, ακολουθούν θεραπείες που δεν διαθέτουν καμία επιστημονική λογική.

Δεν είναι περίεργο που οι επιστήμονες αντεπιτίθενται. Επαγγελματίες σκεπτικιστές και από τις δύο πλευρές του Ατλαντικού –απομυθοποιητές όπως ο Τζέιμς Ράντι (James Randi) και ο Μάικλ Σέρμερ (Michael Shermer), επιστημονικοί μπλόγκερ όπως ο Στίβεν Σάλζμπεργκ (Steven Salzberg) και ο Ντέιβιντ Γκόρσκι (David Gorski), ο βιολόγος και συγγραφέας Ρίτσαρντ Ντόουκινς (Richard Dawkins)– αποκηρύσσουν επιθετικά τη θρησκεία, την ψευδοεπιστήμη και, ειδικά, την εναλλακτική ιατρική. Το 2009, το βιβλίο *Κακή επιστήμη* (*Bad Science*), στο οποίο ο επιδημιολόγος Μπεν Γκόλντακρ (Ben Goldacre) κατακεραυνώνει όσους καταχρώνται την επιστήμη για να εκφράσουν αδικαιολόγητους ιατρικούς ισχυρισμούς, πούλησε περισσότερα από μισό εκατομμύριο αντίτυπα σε 22 χώρες. Ακόμα και κωμικοί όπως ο Τιμ Μίντσιν (Tim Minchin) και ο Ντάρα Ο' Μπράιαν (Dara Ó Briain) συνασπίζονται στον αγώνα, χρησιμοποιώντας τα αστεία τους για να υποστηρίξουν την ορθολογιστική σκέψη και να τονίσουν τον παραλογισμό θεραπειών όπως η ομοιοπαθητική.

Οι οπαδοί τους αντιστέκονται στο κύμα του παραλογισμού με συνέδρια, άρθρα, διαμαρτυρίες και με αυτό που ο επιστημονικός δημοσιογράφος Στιβ Σίλμπερμαν (Steve Silberman)

αποκαλεί «κόκκινη γραμμή»[3], όπως η αίτηση που υπογράφηκε από εκατοντάδες γιατρούς στο Ηνωμένο Βασίλειο, οι οποίοι απαιτούσαν να σταματήσει το Εθνικό Σύστημα Υγείας να σπαταλά χρήματα σε ομοιοπαθητικές θεραπείες. Κλινικές μελέτες αποδεικνύουν ότι τα περισσότερα εναλλακτικά φάρμακα λειτουργούν στην καλύτερη περίπτωση ως πλασέμπο (εικονικά φάρμακα), τονίζουν οι σκεπτικιστές – οι άνθρωποι που τα χρησιμοποιούν εξαπατώνται. Αρκετοί υποστηρίζουν ότι αυτές οι κίβδηλες θεραπείες πρέπει να εξαλειφθούν. Δεν υπάρχει τίποτα στην ιατροφαρμακευτική περίθαλψη που να μην μπορούμε να το πάρουμε από τις συμβατικές, τεκμηριωμένες θεραπείες.

Είμαι υπέρ της ορθολογιστικής θεώρησης του κόσμου. Πιστεύω με πάθος στην επιστημονική μέθοδο: διαθέτω διδακτορικό στη γενετική και ιατρική μικροβιολογία, κατά τη διάρκεια του οποίου πέρασα τρία χρόνια ερευνώντας την εσωτερική λειτουργία των κυττάρων σε κορυφαίο νοσοκομείο του Λονδίνου. Πιστεύω ότι τα πάντα στη φύση μπορούν να μελετηθούν επιστημονικά εάν κάνουμε τις σωστές ερωτήσεις, και ότι οι φαρμακευτικές αγωγές που εμπιστευόμαστε θα πρέπει να έχουν δοκιμαστεί με σχολαστικές κλινικές μελέτες. Οι σκεπτικιστές έχουν δίκιο· αν εγκαταλείπουμε την επιστήμη για χάρη των ευσεβών πόθων, θα μπορούσαμε κάλλιστα και να επιστρέψουμε στον Μεσαίωνα: στο πνίξιμο των μαγισσών, στις αφαιμάξεις και τις προσευχές να μας σώσει ο Θεός από την πανούκλα.

Όμως, δεν είμαι σίγουρη ότι η απάντηση είναι απλώς να ακυρώνεις την εναλλακτική ιατρική. Στη δουλειά μου ως επιστημονικού δημοσιογράφου, συναντώ όχι μόνο εκείνους που θεραπεύονται από τη σύγχρονη ιατρική αλλά και εκείνους που δεν θεραπεύονται: ασθενείς των οποίων η ζωή έχει καταστραφεί από εντερικά προβλήματα ή από κόπωση, και όμως τους

αποπέμπουν με την αιτιολογία ότι δεν έχουν «πραγματική» ασθένεια· ανθρώπους που υποφέρουν από χρόνιους πόνους ή κατάθλιψη στους οποίους χορηγούνται ακόμα μεγαλύτερες δόσεις φαρμάκων που τους δημιουργούν εξάρτηση και παρενέργειες, αλλά δεν λύνουν το βασικό πρόβλημα· καρκινοπαθείς που υποβάλλονται σε κύκλους επιθετικής θεραπείας πέρα από κάθε εύλογη ελπίδα παράτασης της ζωής τους.

Και συχνά βρίσκομαι αντιμέτωπη με επιστημονικά ευρήματα –που κάποιες φορές φτάνουν στα πρωτοσέλιδα των εφημερίδων, αλλά συνήθως είναι θαμμένα στα ειδικά περιοδικά– τα οποία διατείνονται ότι άυλες, πνευματικές θεραπείες ενδέχεται να επιφέρουν πραγματικά σωματικά οφέλη. Ασθενείς που υπόκεινται σε υπνωτισμό πριν από ένα χειρουργείο παρουσιάζουν λιγότερες επιπλοκές και αναρρώνουν γρηγορότερα. Ο διαλογισμός πυροδοτεί μοριακές αλλαγές βαθιά μέσα στα κύτταρά μας. Και όπως θα δούμε στο πρώτο κεφάλαιο αυτού του βιβλίου, αν μια θεραπεία δεν λειτουργεί καλύτερα από ένα πλασέμπο, αυτό δεν σημαίνει ότι δεν λειτουργεί καθόλου – η απλή πίστη ότι έχεις πάρει ένα αποτελεσματικό φάρμακο μπορεί να έχει σημαντικό βιολογικό αποτέλεσμα. Οι μητέρες γύρω μου που χρησιμοποιούν κεχριμπαρένια κολιέ και χαπάκια ομοιοπαθητικής δεν είναι αδαείς ή ανόητες, γνωρίζουν από την εμπειρία τους ότι αυτά τα πράγματα βοηθούν πραγματικά.

Οπότε, αν και πιστεύω ότι οι υπέρμαχοι της εναλλακτικής ιατρικής παραπλανώνται από την πίστη τους για τη μνήμη του νερού και τα θεραπευτικά ενεργειακά πεδία, δεν θεωρώ ότι και οι σκεπτικιστές έχουν απόλυτο δίκιο. Ξεκίνησα να γράφω αυτό το βιβλίο επειδή αναρωτιόμουν μήπως αυτοί, μαζί με τους συμβατικούς γιατρούς, δεν λαμβάνουν υπόψη τους ένα ζωτικό στοιχείο της σωματικής υγείας· παράλειψη που συμβάλλει

στην αύξηση των χρόνιων παθήσεων και στέλνει εκατομμύρια λογικούς, έξυπνους ανθρώπους στους επαγγελματίες της εναλλακτικής ιατρικής. Αναφέρομαι, φυσικά, στο μυαλό.

* * *

Έχετε νιώσει ποτέ την αδρεναλίνη να πλημμυρίζει το σώμα σας αμέσως μόλις γλιτώσατε παρά τρίχα από τροχαίο ατύχημα; Νιώσατε έξαψη απλώς και μόνο επειδή ακούσατε τη φωνή του αγαπημένου σας; Κάνατε εμετό επειδή είδατε σκουλήκια στα σκουπίδια; Αν ναι, τότε έχετε εμπειρία από το πόσο δραματικά η λειτουργία του μυαλού σας μπορεί να επηρεάσει το σώμα σας. Οι πληροφορίες που μας δίνει το μυαλό μας βοηθούν συνεχώς το σώμα μας να προσαρμόζεται στο περιβάλλον μας, ακόμα κι αν εμείς δεν το συνειδητοποιούμε πάντα. Αν δούμε ένα πεινασμένο αρπακτικό –ή ένα φορτηγό που πλησιάζει–, το σώμα μας προετοιμάζεται για να απομακρυνθεί αμέσως. Αν κάποιος μας πει ότι έρχεται το φαγητό, προετοιμαζόμαστε για μια ωραία, χαλαρωτική λειτουργία χώνευσης.

Όλα αυτά τα γνωρίζουμε. Αλλά όταν το θέμα αφορά την υγεία, η συμβατική επιστήμη και η ιατρική έχουν την τάση να αγνοούν ή να υποτιμούν την επίδραση του μυαλού στο σώμα. Είναι αποδεκτό ότι αρνητικές ψυχολογικές καταστάσεις, όπως το στρες ή το άγχος, μπορούν μακροπρόθεσμα να βλάψουν την υγεία (αν και αυτό ήταν ακόμα εξαιρετικά αμφισβητούμενο πριν από μερικές δεκαετίες). Αλλά η ιδέα ότι θα μπορούσε να συμβεί το *αντίθετο*, ότι η συναισθηματική κατάστασή μας μπορεί να παίξει σημαντικό ρόλο στην αποτροπή ασθενειών, ή ότι το μυαλό μας ίσως διαθέτει «θεραπευτικές ιδιότητες», αντιμετωπίζεται ως κάτι ιδιαίτερα αλλοπρόσαλλο.

Ο διαχωρισμός μυαλού και σώματος στη δυτική ιατρική αποδίδεται συνήθως στον Γάλλο φιλόσοφο Ρενέ Ντεκάρτ (Καρτέσιο). Οι γιατροί της αρχαιότητας, που διέθεταν λιγοστά άλλα μέσα για να δουλέψουν, πέρα από το φαινόμενο της εικονικής θεραπείας, ήξεραν πολύ καλά ότι το μυαλό και το σώμα αλληλεπιδρούν. Ο Ιπποκράτης, που συχνά αναφέρεται ως ο πατέρας της ιατρικής, μιλούσε ως φαίνεται για τη «φυσική εσωτερική θεραπευτική δύναμη», ενώ ο Γαληνός, τον 2ο μ.Χ. αιώνα, υποστήριζε ότι η «αυτοπεποίθηση και η ελπίδα κάνουν μεγαλύτερο καλό από το καθάρσιο»[4].

Αλλά τον 17ο αιώνα ο Ντεκάρτ διαχώρισε τους δύο θεμελιώδεις τύπους ουσίας: τα φυσικά αντικείμενα, όπως το σώμα, τα οποία μπορούν να μελετηθούν με την επιστημονική μέθοδο, και τα άυλα, όπως το πνεύμα, το οποίο πίστευε ότι ήταν ένα δώρο από τον Θεό και δεν μπορούσε να μελετηθεί επιστημονικά. Παρόλο που αυτές οι δύο μορφές ουσίας μπορούν να επικοινωνούν (ο Ντεκάρτ πίστευε ότι αυτό συνέβαινε μέσω της επίφυσης του εγκεφάλου), κατέληξε στο συμπέρασμα ότι υπήρχαν ανεξάρτητα η μία από την άλλη. Όταν πεθαίνουμε και δεν έχουμε πια σώμα, το περιεχόμενο μέσα μας πνεύμα συνεχίζει να ζει.

Οι περισσότεροι φιλόσοφοι και νευροεπιστήμονες σήμερα απορρίπτουν την ιδέα της δυαδικότητας σώμα-πνεύμα. Αντίθετα, πιστεύουν ότι κάθε κατάσταση του εγκεφάλου –κάθε υλικός σχηματισμός των νευρώνων– συνδέεται εγγενώς με μια συγκεκριμένη σκέψη ή κατάσταση του μυαλού, και πως αυτά τα δύο δεν μπορούν ποτέ να διαχωριστούν. Παρ' όλα αυτά, ο Ντεκάρτ είχε μεγάλη επίδραση στην επιστήμη και τη φιλοσοφία ύστερα από αυτόν. Οι υποκειμενικές σκέψεις και τα συναισθήματα θεωρούνται ακόμα λιγότερο επιστημονικά –λιγότερο δεκτικά

σε σχολαστική μελέτη, μέχρι και λιγότερο «αληθινά»– από τα υλικά, μετρήσιμα πράγματα.

Όσον αφορά την ιατρική, οι πρακτικές εξελίξεις ίσως να απέκλεισαν ακόμα πιο αποτελεσματικά το μυαλό από τις φιλοσοφικές αναζητήσεις. Οι επιστήμονες ανέπτυξαν διαγνωστικά εργαλεία όπως το μικροσκόπιο, το στηθοσκόπιο, το πιεσόμετρο και, στο Παρίσι του 19ου αιώνα, τη νεκροψία. Πριν από αυτά, οι γιατροί έκαναν διάγνωση των ασθενειών στηριζόμενοι στην περιγραφή των συμπτωμάτων που τους έδινε ο ασθενής· τώρα μπορούσαν να στηρίξουν τα συμπεράσματά τους σε δομικές, ορατές αλλαγές. Η ασθένεια δεν οριζόταν πλέον από την υποκειμενική εμπειρία του ασθενή, αλλά από τη φυσική κατάσταση του σώματός του. Τώρα έχει φτάσει στο σημείο που, αν ένας ασθενής νιώθει άρρωστος αλλά ο γιατρός δεν βλέπει κάποιο πρόβλημα, η ασθένεια αντιμετωπίζεται σαν να μην είναι πραγματική.

Ένα ακόμα άλμα μακριά από την υποκειμενική εμπειρία έγινε στη δεκαετία του 1950, με την εισαγωγή των τυχαιοποιημένων ελεγχόμενων μελετών. Για να αποφευχθεί η περίπτωση συστηματικών σφαλμάτων όταν δοκιμάζονται καινούριες θεραπείες, ούτε οι γιατροί ούτε οι ασθενείς γνωρίζουν ποια θεραπεία δίνεται, και τα αποτελέσματα αναλύονται με τη χρήση σχολαστικών στατιστικών τεχνικών. Η αναξιόπιστη ανθρώπινη εμπειρία έχει αντικατασταθεί από τα ψυχρά νούμερα.

Αυτή είναι αναμφισβήτητα μια από τις πιο σημαντικές διανοητικές προσεγγίσεις της σύγχρονης εποχής. Με μια αντικειμενική μέθοδο καθορισμού της κατάλληλης αγωγής, οι γιατροί δεν εξαπατώνται πλέον από αμφίβολες θεραπείες. Εν γένει, η σύγχρονη υλιστική προσέγγιση στην ιατρική έχει επιφέρει αποτελέσματα που αγγίζουν το όριο του θαύματος. Τώρα διαθέτουμε αντιβιο-

τικά για να εξαφανίσουμε τις λοιμώξεις, χημειοθεραπεία για να πολεμήσουμε τον καρκίνο και εμβόλια για να προστατεύουμε τα παιδιά από θανατηφόρες ασθένειες, από την πολιομυελίτιδα μέχρι την ιλαρά. Μπορούμε να μεταμοσχεύσουμε όργανα, να διαγνώσουμε το σύνδρομο Down μέσα στη μήτρα, και οι επιστήμονες χρησιμοποιούν βλαστοκύτταρα για να αποκαταστήσουν βλάβες σε μάτια, καρδιά και εγκέφαλο.

Ωστόσο, αυτό το μοντέλο έχει αποδειχτεί λιγότερο επιτυχημένο σε ό,τι αφορά την αποφυγή περίπλοκων προβλημάτων, όπως ο πόνος και η κατάθλιψη, ή τον περιορισμό της αύξησης χρόνιων παθήσεων όπως οι καρδιακές παθήσεις, ο διαβήτης και η άνοια. Και έχει οδηγήσει τους γιατρούς και τους επιστήμονες να παραβλέπουν πολλά πράγματα σχετικά με τη λειτουργία του σώματος τα οποία για τους περισσότερους ανθρώπους είναι κοινή λογική. Η υπερβολική εστίαση στο υλικό –στο μετρήσιμο– έχει παραμερίσει τις λιγότερο υλικές επιδράσεις του μυαλού.

Αυτό το τυφλό σημείο έχει επιτρέψει στον καθένα, από ιδεαλιστές μέχρι κυνικούς εμπόρους, να οικειοποιηθούν την ιδέα των θεραπευτικών σκέψεων ή πεποιθήσεων. Η επιστημονική τεκμηρίωση αγνοείται ή διαστρέφεται. Βιβλία αυτοβοήθειας, ιστοσελίδες και μπλογκ προωθούν υπερβολικούς ισχυρισμούς: η εκτόνωση της συναισθηματικής σύγκρουσης μπορεί να θεραπεύσει τον καρκίνο [Ράικε Χάμερ (Ryke Hamer), ιδρυτής της Γερμανικής Νέας Ιατρικής], το μυαλό μας μπορεί να ελέγξει το DNA μας [ο κυτταρικός βιολόγος Μπρους Λίπτον (Bruce Lipton) στο μπεστ σέλερ του *Η βιολογία της πεποίθησης* (*The Biology of Belief*)], η ασθένεια δεν μπορεί να υπάρξει σε ένα σώμα που κάνει αρμονικές σκέψεις [η Ρόντα Μπερν (Ronda Byrne) στο βιβλίο φαινόμενο με τις πωλήσεις πολλών εκατομμυρίων, *Το Μυστικό* (*The Secret*)]. Το μυαλό προωθείται ως

πανάκεια που μπορεί να θεραπεύσει τις πληγές μας, χωρίς να καταβάλουμε εμείς καμία άλλη προσπάθεια πέρα από το να προσκολληθούμε σε μια ρόδινη άποψη του κόσμου.

Η θεραπευτική ικανότητα του μυαλού –ή η έλλειψή της– έχει γίνει έτσι το κρίσιμο πεδίο μάχης στον μεγαλύτερο πόλεμο ενάντια στη μη ορθολογιστική σκέψη. Το πρόβλημα είναι ότι, όσο περισσότερο προσπαθούν οι σκεπτικιστές να απομυθοποιήσουν κάποιους εξωφρενικούς ισχυρισμούς μιλώντας για λογική, αποδείξεις και επιστημονική μέθοδο, τόσο περισσότερο απομονώνουν αυτούς που ελπίζουν να μεταπείσουν. Αρνούμενοι αυτά που μοιάζουν ολοφάνερα σε πολλούς ανθρώπους –ότι το μυαλό πράγματι επηρεάζει την υγεία, ότι τα εναλλακτικά φάρμακα όντως λειτουργούν σε πολλές περιπτώσεις– συμβάλλουν στην έλλειψη εμπιστοσύνης προς την επιστήμη, αν όχι στην ολοκληρωτική περιφρόνησή της. Αν οι επιστήμονες λένε ότι κάτι τέτοια φάρμακα είναι άχρηστα, αποδεικνύουν απλώς πόσα δεν γνωρίζουν οι ίδιοι.

Τι θα γίνει αν επιλέξουμε μια διαφορετική προσέγγιση; Μήπως αναγνωρίζοντας τον ρόλο του μυαλού στην υγεία μπορέσουμε να το σώσουμε από τα νύχια της ψευδοεπιστήμης;

Ενόσω έγραφα αυτό το βιβλίο, ταξίδεψα σε όλο τον κόσμο για να διερευνήσω κάποιες πρωτοπόρες έρευνες που γίνονται τώρα στον συγκεκριμένο τομέα. Ο στόχος μου ήταν να εντοπίσω αυτούς τους επιστήμονες που μελετούν, κόντρα στο ρεύμα των κυρίαρχων απόψεων, τις επιδράσεις του μυαλού στο σώμα και χρησιμοποιούν αυτή τη γνώση για να βοηθήσουν ασθενείς. Τι μπορεί πραγματικά να κάνει το μυαλό; Πώς δουλεύει και γιατί; Και πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αυτά τα ευρήματα στη δική μας ζωή;

Ξεκινάμε με το πιο καθαρό, ίσως, παράδειγμα της επιρροής

του μυαλού πάνω στο σώμα –το φαινόμενο πλασέμπο– και με τους επιστήμονες που ερευνούν τι ακριβώς συμβαίνει όταν παίρνουμε ψευδοφάρμακα. Στη συνέχεια εξερευνούμε κάποιους εκπληκτικούς τρόπους που μπορούν να ξεγελάσουν το μυαλό ώστε να πολεμήσει την αρρώστια, από τη χρήση της ύπνωσης μέχρι τις αργές συστολές των εντέρων και την εκπαίδευση του ανοσοποιητικού συστήματος να ανταποκρίνεται στη γεύση και στην όσφρηση. Και μαθαίνουμε πώς απλώς το να ακούσεις τα σωστά λόγια από τον νοσηλευτή σου μπορεί να καθορίσει κατά πόσον χρειάζεσαι ή όχι εγχείρηση – ακόμα και μέχρι πόσο θα ζήσεις.

Το δεύτερο μέρος του βιβλίου προχωράει πέρα από τις άμεσες επιπτώσεις των σκέψεων και των πεποιθήσεων, για να μελετήσει το πώς η κατάσταση του μυαλού μας διαμορφώνει τον κίνδυνο νόσησης κατά τη διάρκεια της ζωής μας. Επισκεπτόμαστε επιστήμονες που χρησιμοποιούν τεχνικές σάρωσης του εγκεφάλου και αναλύσεις DNA για να ερευνήσουν κατά πόσον οι θεραπείες μυαλού-σώματος, από τον διαλογισμό μέχρι τη βιοανάδραση, μας κάνουν πράγματι πιο υγιείς. Και ερευνούμε πώς η αντίληψή μας για τον κόσμο γύρω μας επηρεάζει τη σωματική σύστασή μας, φτάνοντας μέχρι τη δραστηριότητα των γονιδίων μας.

Κατά τη διαδρομή, ερχόμαστε επίσης αντιμέτωποι με τα όρια των ψυχολογικών τεχνασμάτων και θεραπειών. Τι είναι αυτά που *δεν* μπορεί να κάνει το μυαλό; Πότε οι ισχυρισμοί των ολιστικών θεραπευτών γίνονται υπερβολικοί; Και τι γίνεται όταν το μυαλό κάνει την κατάσταση χειρότερη;

Για να γράψω αυτό το βιβλίο έκανα πράγματα που ούτε είχα φανταστεί ποτέ μου, από το να πετάξω χιονόμπαλες σε έναν εικονικό παγετώνα μέχρι το να μπω στα λουτρά των

προσκυνητών στην Παναγία της Λούρδης. Με ενέπνευσαν η επιστήμη που ανακάλυψα και οι γιατροί και οι ερευνητές που μάχονται τα εμπόδια σε κάθε επίπεδο –πρακτικό, οικονομικό και φιλοσοφικό– για να ενώσουν ξανά το μυαλό με το σώμα. Αλλά περισσότερο από όλα με άγγιξαν οι ασθενείς και οι συμμετέχοντες σε έρευνες τους οποίους συνάντησα, καθώς και το κουράγιο και η αξιοπρέπειά τους μπροστά στην ασθένεια.

Εκείνο που έμαθα από αυτούς και πολλούς άλλους, τελικά, είναι πως το μυαλό δεν αποτελεί πανάκεια. Κάποιες φορές έχει εντυπωσιακές και άμεσες επιδράσεις στο σώμα μας. Κάποιες φορές αποτελεί έναν σημαντικό αλλά διακριτικό παράγοντα ανάμεσα σε άλλους, διαμορφώνοντας μακροπρόθεσμα την υγεία μας, όπως ακριβώς κάνουν η σωστή διατροφή και η άσκηση. Κάποιες φορές δεν παίζει κανέναν απολύτως ρόλο. Δεν διαθέτουμε ακόμα όλες τις απαντήσεις. Αλλά ελπίζω αυτό το βιβλίο να πείσει τους σκεπτικιστές να ξανασκεφτούν αυτό που μπορεί να τους διαφεύγει.

Και στη φίλη μου στο πάρκο της γειτονιάς θα έλεγα το εξής: δεν χρειάζεται πλέον να εγκαταλείψουμε τις αποδείξεις και την ορθολογική σκέψη προκειμένου να ωφεληθούμε από τις θεραπευτικές ιδιότητες του μυαλού. Η επιστήμη είναι εκεί. Ας ρίξουμε μια ματιά σε αυτά που λέει.