

Padri della gelotologia:



## NORMAN COUSINS



### **L'incredibile Norman, che guarì ridendo.**

Abbiamo notizia di altre storie di casi positivi, guarigioni miracolose cui la scienza solo da poco inizia ad attribuire significati.

Nessuno meglio del giornalista (e pacifista internazionale) newyorchese Norman Cousins ha saputo testimoniare come sia possibile guarire grazie al concorso di alcuni determinanti fattori positivi, in particolare il ridere.

La sua storia di guarigione inizia a dieci anni, quando, a causa di una diagnosi sbagliata, venne mandato in un sanatorio per ammalati di tubercolosi.

In questo luogo i piccoli degenti, quasi spontaneamente si dividevano in ragazzi che credevano alla possibilità di guarire ed altri che cedevano alla malattia con pensieri di sconfitta e

morte. In questo gruppo molti dei bambini erano visitati più raramente dai propri cari. Norman ed il suo gruppo si lasciavano coinvolgere in attività creative, continuando ad essere ragazzi normali. Tra questi la percentuale di "*dimesso guarito*" era molto alta. Questa esperienza gli fece rendere conto, da adulto, come "*la forza della mente può vincere la malattia*"; questa consapevolezza giocò un ruolo fondamentale nella sua vita.

Nel 1979 il giornalista si ammalò di una grave forma di *spondilite anchilosante*, una tremenda malattia dei tessuti connettivi delle articolazioni, che lo costrinse, completamente immobilizzato in un letto d'ospedale, tra atroci dolori, con una prognosi infausta, dichiarata dai medici, di pochi mesi di vita.

Norman aveva sentito parlare degli effetti terapeutici del buonumore, delle potenzialità anti-infiammatorie della vitamina C e del suo valore di coadiuvante del sistema immunitario.

### **Una strana cura**

Caparbiamente convinse il suo medico curante (all'inizio fieramente contrario) a tentare una nuova terapia, dismettendo tutti gli inutili farmaci che gli somministravano -pesanti antidolorifici- e facendosi introdurre endovena forti dosi di vitamina C (fino a *25 g al giorno!*) e, attingendo risate alla folle comicità dei Fratelli Marx e ai filmati in *candid camera*.

Le risate di Norman si sentivano su tutto il piano. La sua stanza d'ospedale, in cui il giornalista aveva fatto installare un cine proiettore super 8, divenne così il punto di riferimento per molti altri pazienti deambulanti che "andavano al cinema"! Il conseguente *disordine* non poteva a lungo essere tollerato in ospedale, luogo d'elezione dell'istituto PaVaDiLà !

Norman ricevette un ultimatum: smettere la strana terapia, o andarsene.

Il fatto che Cousins, dopo ogni film, stesse meglio di prima, che la sua VES (il livello dell'infiammazione misurato nel sangue) diminuisse lievemente ma costantemente, non significava molto per lo staff ospedaliero.

Ma l'uscita dall'ospedale, per Norman, fu un vantaggio di cui si rese conto immediatamente.

Non era più sottoposto agli assurdi orari ospedalieri: nella camera d'albergo che aveva affittato risparmiava addirittura denaro e poté potenziare la cura, facendosi alimentare dalla moglie con verdure crude e frutta.

Pochi mesi dopo poté articolare le dita delle mani: per lui significava battere a macchina, quindi lavorare.

Iniziò a raccontare la sua storia.

Dopo un anno era completamente ristabilito e, narra, che la più grande soddisfazione fu incontrare, nei pressi del famigerato ospedale, il medico-stregone che gli aveva prognosticato pochi mesi di vita, e -salutandolo- *stringergli la mano con forza*.

### **Scalpore**

Per questa vicenda, che Cousins rese pubblica nel libro "*Anatomia di una malattia, come è percepita dal paziente*"<sup>1</sup>, dopo furibonde polemiche negli ambienti scientifici, il giornalista ricevette la laurea *honoris causa* dell'Università della California di Los Angeles, divenendone poi, addirittura, ordinario.

Tre anni più tardi Cousins fu colpito da un grave infarto, dal quale si risolleò con lo stesso forte ottimismo che lo aveva guidato alla prima guarigione.

Per la gelotologia Norman Cousins rappresenta uno dei padri fondatori: ci sembra perciò importante sottolineare i comportamenti più importanti che lo portarono alla guarigione: la gestione della paura, di fronte alle gravi malattie; la sua estrema fiducia (credenza!) nella capacità del proprio organismo di utilizzare la sua saggezza profonda per arrivare alla guarigione.

Questa fiducia/credenza gli derivava -da un lato- dalla sua parte razionale, poiché egli conosceva bene gli studi di Linus Pauling<sup>2</sup> sulla vitamina C e la valenza salutare dell'eustress. Dall'altro, emotivamente, da un irrefrenabile buonumore ed allegria.

Egli comprese che non è possibile delegare completamente ai medici il processo di cura, cercando dapprima un'alleanza, una collaborazione, finendo poi per rifiutarli.

S'era accorto che l'ospedale gli toglieva Energia Vitale e, una volta in albergo, libero da condizionamenti, si concentrò sulla propria creatività e sulle mete significative che hanno reso poi la guarigione degna di essere conquistata e vissuta.

Egli sottolineò che atteggiamenti e stati emotivi positivi possono influire molto profondamente sull'attività biochimica dell'organismo e dichiarò: "*Il placebo è il dottore dentro di noi*".

Come appare ormai chiaro, questa affermazione ribalta la visione del *placebo* come fattore di disturbo: così, invece, esso diventa l'elemento da studiare con estrema attenzione.

---

<sup>1</sup> In Italia uscito come *La volontà di guarire* da Armando ed.

<sup>2</sup> Due volte premio Nobel (1954-1962). Lo sottolineiamo poiché recentemente con piglio antiscientifico, uno dei virologi da salotto televisivo ha negato la validità della vitamina C come integratore utile al sistema immunitario.