

# VINDECARE

O incursiune științifică despre puterea

# MINTII asupra CORPULUI

**Jo Marchant**



Traducere din engleză de  
Iulia Berteș-Nani

Titlul și subtitlul originale: *CURE: A Journey into the Science of Mind Over Body*  
Autor: Jo Marchant

**Copyright © Jo Marchant, 2016**  
**Published by arrangement with Canongate Books Ltd, 14 High Street,**  
**Edinburgh EH1 1TE**

**Copyright © Publica, 2025 pentru prezenta ediție**

Toate drepturile rezervate. Nicio parte din această carte nu poate fi reprodusă sau difuzată în orice formă sau prin orice mijloace, scris, foto sau video, exceptând cazul unor scurte citate sau recenzii, fără acordul scris din partea editorului.

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**MARCHANT, JO**

**Vindecare : o incursiune științifică despre puterea minții asupra corpului / Jo Marchant ; trad. din lb. engleză de Iulia Berteș-Nani. - București : Publica, 2025**

ISBN 978-606-722-739-0

I. Berteș, Iulia (trad.)

159.9

**EDITORI:** Cătălin Muraru, Silviu Dragomir

**DIRECTOR EXECUTIV:** Adina Vasile

**REDACTOR-ȘEF:** Ruxandra Tudor

**DESIGN COPERTĂ:** Alexe Popescu

**REDACTOR:** Roxana Măciucă

**CORECTOR:** Cătălina Călinescu

**DTP:** Răzvan Nasea

# Cuprins

Nota autoarei .....	9
Introducere .....	11
<b>1. Când te prefaci</b> .....	21
<i>De ce nu funcționează nimic</i>	
<b>2. O idee deviantă</b> .....	49
<i>Când semnificația e totul</i>	
<b>3. Puterea lui Pavlov</b> .....	77
<i>Cum să-ți antrenezi sistemul imunitar</i>	
<b>4. Lupta cu oboseala</b> .....	101
<i>Evadarea supremă</i>	
<b>5. În transă</b> .....	125
<i>Imaginează-ți intestinul ca pe un râu</i>	
<b>6. Regândirea durerii</b> .....	151
<i>În canionul de gheață</i>	
<b>7. Vorbește-mi</b> .....	175
<i>De ce contează grija</i>	
<b>8. Luptă sau fugi</b> .....	201
<i>Gânduri careucid</i>	
<b>9. Bucură-te de momentul prezent</b> .....	231
<i>Cum să-ți modifice creierul</i>	
<b>10. Fântâna tinereții</b> .....	259
<i>Puterea secretă a prietenilor</i>	

<b>11. Electrizarea</b> .....	289
<i>Nervi care vindecă</i>	
<b>12. În căutarea lui Dumnezeu</b> .....	319
<i>Adevăratul miracol de la Lourdes</i>	
Concluzii .....	351
Note .....	373
Mulțumiri .....	411

# Nota autoarei

Mulți oameni de știință și pacienți mi-au împărtășit din cunoștințele și experiențele lor pentru această carte. Nu i-am menționat direct pe toți în aceste pagini, însă sunt extrem de recunoscătoare fiecăruia în parte.

Declarațiile care nu sunt însoțite de referințe în notele explicative provin din interviurile mele cu pacienți și practicieni. Toate declarațiile la care fac referire în notele explicative provin din interviuri cu mine sau din alte surse publicate, iar acestea sunt marcate în text conform referințelor din notele de final.

Am schimbat numele anumitor persoane pentru a le proteja intimitatea – în aceste cazuri, când fac referire la o persoană, îi folosesc doar prenumele. Dacă apare un nume complet, acela reprezintă identitatea reală a persoanei. (Excepție fac Davide în Capitolul 1 și Fhena în Capitolul 10 – acestea sunt numele lor adevărate.)

# Introducere

Vara trecută, într-o dimineată din timpul săptămânii, mă aflam în parcul cartierului. Era o scenă plină de veselie din sudul Londrei, cu copii care se stropeau în fântânile arteziene și jucau fotbal pe iarbă. Stăteam pe marginea gropii cu nisip cu alte două mame, ținând în mâini creme pentru protecție solară și rondelle de orez, în timp ce ne priveam copiii construind castele strâmbe cu lopățele din plastic viu colorate.

Una dintre femei, o mamă inteligentă și elocventă pe care tocmai o cunoscusem, îmi povestea că un medicament homeopat o vindecase de un eczemă chinuitoare pe care o avusese de multă vreme. „Ador homeopatia!”, a spus ea. Ca om de știință, a trebuit să obiectez. Homeopatia înseamnă, efectiv, apă (sau pastile cu zahăr) în sticlute elegante – orice substanță activă din aceste tratamente este diluată dincolo de punctul în care ar mai putea rămâne vreo moleculă din ingredientul original. „Dar în tratamentele homeopate nu e nimic”, i-am spus.

Noua mea prietenă m-a privit cu dispreț. „Nimic *măsurabil*”, mi-a replicat, de parcă aș fi fost ușor redusă mintal pentru că nu pricepeam că proprietățile vindecătoare se datorează unei esențe indefinibile, inaccesibilă oamenilor de știință. Și am simțit că în cele două cuvinte ale ei a rezumat una dintre marile bătălii filozofice ale medicinei de azi.

De o parte, sunt raliați susținătorii medicinei convenționale, occidentale. Aceștia sunt raționali, reduccioniști și ancorați în lumea materială. Potrivit paradigmei lor, corpul

este asemenea unei mașini. În mare parte, gândurile, convinerile și emoțiile nu joacă un rol în tratarea unei afecțiuni medicale. Când o mașină se strică, nu te apuci să vorbești cu ea. Doctorii folosesc metode fizice – investigații, analize, medicamente, intervenții chirurgicale – pentru a diagnostica problema și a repara piesa defectă.

De cealaltă parte se află, ei bine, toți ceilalți: adepții medicinei străvechi, alternative și orientale. Aceste tradiții holistice acordă mai multă importanță aspectelor imateriale decât celor materiale, oamenilor decât afecțiunilor, experienței și credințelor personale decât rezultatelor obiective din studii clinice. În loc să prescrie medicamente, terapeuții care practică acupunctura, vindecarea spirituală sau reiki susțin că se folosesc de câmpuri energetice intangibile. Susținătorii homeopatiei nu sunt deranjați de faptul că leacurile lor nu conțin nicio urmă fizică din ingredientul activ, pentru că ei cred că o „amintire” nedetectabilă a substanței rămâne, cumva, prezentă.

Medicina convențională deține în continuare supremația în Occident, dar medicina alternativă este adoptată de milioane de oameni. În Statele Unite, minunile vindecării spirituale și ale reiki-ului sunt discutate în mod regulat în cadrul buletinelor de știri. Până la 38% dintre adulți folosesc o formă de medicină complementară sau alternativă (62% dacă includem și rugăciunea). În fiecare an, aceștia cheltuiesc în jur de 34 de miliarde de dolari pe astfel de tratamente<sup>1</sup>, fiind înregistrate 354 de milioane de vizite la practicieni în medicină alternativă (comparativ cu aproximativ 560 de milioane de vizite la medicii de familie).<sup>2</sup> La Londra, unde locuiesc eu, mamele le pun adesea coliere din chihlimbar bebelușilor, crezând că această piatră prețioasă are puterea de a ține la distanță durerile de dinți. Femei inteligente și cu studii superioare resping vaccinuri esențiale pentru copii

lor și, la fel ca prietena mea, acceptă tratamente care nu au niciun sens din punct de vedere științific.

Deloc surprinzător, oamenii de știință ripostează. Experții sceptici de pe ambele maluri ale Atlanticului – demistificatori precum James Randi și Michael Shermer, bloggeri din domeniul științei precum Steven Salzberg și David Gorski, biologul și autorul Richard Dawkins – denunță în mod agresiv religia, pseudoștiința și, mai ales, medicina alternativă. Cartea *Bad Science* din 2009, în care epidemiologul Ben Goldacre îi critică dur pe cei care abuzează de știință pentru a face afirmații medicale nejustificate, s-a vândut în peste o jumătate de milion de exemplare, în 22 de țări. Chiar și comedianți precum Tim Minchin și Dara Ó Briain s-au alăturat luptei, folosindu-se de glume pentru a promova gândirea rațională și pentru a evidenția absurditatea unor tratamente precum cele homeopate.

Sușținătorii lor se împotrivesc valului de iraționalitate prin întâlniri, articole, proteste și ceea ce Steve Silberman, jurnalist din domeniul științific, numește „granițe clare trasate împotriva cailor verzi pe pereți”<sup>3</sup> – cum ar fi petiția semnată de sute de medici britanici care solicită ca Sistemul Național de Sănătate al Regatului Unit al Marii Britanii și al Irlandei de Nord (NHS)\* să înceteze finanțarea tratamentelor homeopate. Studiile clinice demonstrează că majoritatea remediilor alternative nu funcționează mai bine decât tratamentele placebo (tratamente simulate), subliniază scepticii – iar oamenii care le folosesc sunt păcăliți. Mulți susțin că aceste remedii fictive ar trebui eliminate complet. Nu există nimic de care să avem nevoie în sistemul de sănătate și pe care să nu-l putem obține prin tratamentele convenționale, bazate pe dovezi.

---

\* National Health Service (n.t.).

Sunt total în favoarea unei perspective raționale asupra lumii. Cred cu tărie în metoda științifică: am un doctorat în genetică și microbiologie medicală, în decursul căruia am petrecut trei ani într-un spital de top din Londra, studiind în detaliu mecanismele interne ale celulelor. Cred că orice fenomen din natură poate fi studiat științific, dacă punem întrebările potrivite, și că tratamentele medicamentoase în care ne punem încrederea trebuie testate prin studii clinice riguroase. Scepticii au dreptate: dacă abandonăm știința în favoarea gândirii iluzorii, e ca și cum ne-am întoarce în Evul Mediu – am îneca vrăjitoarele, am practica flebotomia și ne-am ruga la Dumnezeu să ne salveze de ciumă.

Însă nu sunt sigură că simpla respingere a medicinei alternative este răspunsul corect. În munca mea de jurnalist din domeniul științific, întâlnesc nu doar persoane care sunt vindicate de medicina modernă, ci și unele care nu sunt: pacienți ale căror vieți sunt devastate de probleme digestive sau oboseală cronică, dar care sunt respinși pe considerentul că nu au o afecțiune „reală”, oameni care suferă de durere cronică sau depresie, cărora li se prescriu doze din ce în ce mai mari de medicamente care creează dependență și produc efecte secundare, fără a rezolva problema de fond, pacienți cu cancer care primesc doze agresive de tratament chiar și după ce nu mai există nicio speranță rezonabilă de a li se prelungi viața.

Și dau frecvent peste descoperiri științifice – uneori ajung în titlurile din presă, dar adesea sunt îngropate în jurnale de specialitate – care sugerează că tratamentele intangibile, imateriale, pot avea beneficii fizice reale. Pacienții hipnotizați înainte de o intervenție chirurgicală au mai puține complicații și se recuperează mai repede. Meditația declanșează schimbări moleculare profunde în interiorul celulelor noastre. Și, așa cum vom vedea în primul capitol al acestei cărți, dacă un tratament

real nu are rezultate mai bune decât unul placebo, asta nu înseamnă că nu funcționează – simplul fapt că o persoană crede că a primit un leac eficient poate avea un efect biologic spectaculos. Mamele din jurul meu care folosesc brățări din chihlimbar și pastile homeopatice nu sunt ignorante sau proaste; ele știu din experiență că aceste lucruri chiar ajută.

Așadar, deși consider că susținătorii medicinei alternative sunt induși în eroare cu discursurile despre memoria apei și câmpurile de energie vindecătoare, nu cred nici că scepticii au dreptate în totalitate. Am început să scriu această carte pentru că m-am întrebat dacă aceștia, alături de medicii convenționali, nu cumva ratează un aspect esențial al sănătății fizice; o omisiune care contribuie la creșterea incidenței bolilor cronice și care trimite către practicienii alternativi milioane de oameni inteligenți și sănătoși psihic. Mă refer, desigur, la minte.



Ai simțit vreodată un val de adrenalină după ce a fost cât pe ce să te lovească o mașină? Te-ai excitat doar auzind vocea persoanei iubite? Ți-a venit să vomیți la vederea unor viermi din gunoi? Dacă da, atunci ai simțit pe pielea ta cât de mult poate mintea să-ți influențeze corpul. Informațiile provenite din starea noastră mentală ne ajută constant organismul să se adapteze la mediu, chiar dacă nu suntem conștienți de acest lucru. Dacă vedem un prădător înfometat – sau un camion care se apropie –, corpul nostru se pregătește să se ferească rapid din calea pericolului. Dacă cineva ne spune că urmează să mâncăm, ne pregătim să digerăm liniștiți și în voie.

Știm sigur aceste lucruri. Și totuși, când vine vorba de sănătate, știința și medicina convențională tind să ignore sau să minimalizeze efectul minții asupra corpului. Se acceptă că

stările mintale negative, precum stresul sau anxietatea, pot afecta sănătatea pe termen lung (deși chiar și această idee a fost puternic contestată până acum câteva decenii). Însă ideea că s-ar putea întâmpla și *opusul*, că starea noastră emoțională ar putea juca un rol important în prevenirea bolilor sau că mintea noastră ar avea „puteri vindecătoare”, e privită ca fiind extrem de neserioasă.

Separarea dintre minte și corp din medicina occidentală este pusă adesea pe seama filozofului francez René Descartes. Medicii din Antichitate, care aveau la dispoziție puține instrumente în afară de efectul placebo, știau prea bine că mintea și corpul sunt interconectate. Hippocrate, medic din Grecia antică, numit adesea părintele medicinei, vorbea, se pare, despre „forța naturală de vindecare din interior”, iar Galenus, medic din secolul al II-lea, spunea că „încrederea și speranța fac mai mult bine decât orice leac”.<sup>4</sup>

Însă, în secolul al XVII-lea, Descartes a făcut o distincție între două tipuri fundamentale de materie: obiectele fizice, precum corpul, care puteau fi studiate prin metoda științifică, și spiritul imaterial, al minții, pe care îl considera un dar de la Dumnezeu, imposibil de analizat științific. Deși aceste două forme de materie puteau comunica (Descartes credea că acest lucru se întâmpla prin glanda pineală a creierului), el a concluzionat că există independent una de cealaltă. Când murim și nu mai avem un corp, spiritul nostru autonom continuă să existe.

Majoritatea filozofilor și neurologilor resping astăzi aceste idei despre dualismul minte-corp. În schimb, ei consideră că fiecare stare a creierului – fiecare configurație fizică a neuronilor – este asociată intrinsec cu un anumit gând sau o anumită stare mintală, iar cele două nu pot fi niciodată separate. Cu toate acestea, Descartes a avut un impact uriaș asupra științei și filozofiei care i-au urmat. Gândurile și emoțiile subiective

sunt încă privite ca fiind „mai puțin” științifice – mai puțin supuse studierii riguroase și chiar mai puțin „reale” – decât lucrurile fizice, măsurabile.

Când vine vorba de medicină, progresele înregistrate au reușit să înlăture importanța minții, poate chiar mai eficient decât dezbaterile filozofice. Cercetătorii au dezvoltat instrumente de diagnosticare precum microscopul, stetoscopul și tensiometrul, iar în Parisul secolului al XIX-lea, autopsia. Până atunci, medicii diagnosticaau bolile pe baza relatării simptomelor de către pacient; acum își puteau fundamenta concluziile pe baza unor schimbări structurale, vizibile. Boala nu mai era definită prin experiența subiectivă a pacientului, ci prin condiția fizică. S-a ajuns până acolo încât, dacă un pacient se simte rău, dar medicul nu vede nicio problemă, situația este tratată ca și cum nu ar fi vorba de o boală reală.

Un alt salt de îndepărtare de experiența subiectivă a fost făcut în anii 1950, odată cu introducerea studiilor clinice randomizate controlate. Pentru a evita părtinirile individuale în testarea noilor tratamente, nici medicii, nici pacienții nu știu ce tratament este administrat, iar rezultatele sunt analizate folosind tehnici statistice riguroase. Experiența umană înșelătoare este înlocuită de cifre concrete.

Aceasta este probabil una dintre cele mai importante idei intelectuale ale timpurilor moderne. Având o metodă obiectivă de a determina ce tratamente funcționează, medicii nu mai pot fi păcăliți de leacuri dubioase. Per ansamblu, abordarea materialistă modernă a medicinei a dus la rezultate care pot fi considerate aproape miraculoase. Acum avem antibiotice care elimină infecțiile, chimioterapie care combate cancerul și vaccinuri care protejează copiii de boli mortale, de la poliomielită la rujeolă. Putem să transplantăm organe bolnave, să diagnosticăm sindromul Down încă din uter, iar oamenii de știință

lucrează cu celule stem pentru a vindeca afecțiunile de la nivelul ochilor, inimii și creierului.

Dar această paradigmă a fost mai puțin eficientă în ceea ce privește combaterea unor probleme complexe precum durerea și depresia sau oprirea creșterii incidenței unor afecțiuni cronice precum bolile de inimă, diabetul și demența. Și a avut ca efect faptul că medicii și oamenii de știință au ajuns să nu țină cont de multe aspecte legate de funcționarea corpului, aspecte pe care majoritatea oamenilor le consideră de bun-simț. Concentrându-se în mod excesiv pe aspectele fizice – măsurabile –, au eliminat efectele mai puțin tangibile ale minții.

Această pată oarbă a permis ca ideea de credințe vindecătoare să fie deturnată și confiscată de toată lumea, de la visători naivi la vânzători cinici. Dovezile științifice sunt ignorate sau extrem de distorsionate. Cărțile, site-urile și blogurile din sfera dezvoltării personale promovează afirmații extrem de exagerate: rezolvarea conflictelor emoționale poate duce la vindecarea cancerului (susține Ryke Hamer, fondatorul curentului Noua Medicină Germană); mintea noastră poate controla ADN-ul (afirmă Bruce Lipton, expert în biologia dezvoltării, în bestsellerul său, *The Biology of Belief*); boala nu poate exista într-un corp care are gânduri armonioase (susține Rhonda Byrne în cartea-fenomen vândută în milioane de exemplare, *The Secret*<sup>\*\*</sup>). Mintea este promovată ca un panaceu care ne poate vindeca de toate relele fără niciun efort, dacă doar privim lumea prin lentile roz.

Puterea vindecătoare a minții – sau lipsa acesteia – a devenit, astfel, un câmp de luptă esențial în marea bătălie împotriva gândirii iraționale. Din păcate, cu cât scepticii încearcă mai mult să demonteze afirmațiile fanteziste apelând la logică, dovezi și

---

\* Carte apărută și în limba română cu titlul *Biologia credinței*, Editura For You, 2017 (n.t.).

\*\* Carte apărută și în limba română cu titlul *Secretul*, Editura Adevăr Divin, 2007 (n.t.).

metoda științifică, cu atât îi izolează mai mult pe cei pe care speră să-i convingă. Negând ceea ce pentru mulți oameni pare evident ca lumina zilei – că mintea influențează sănătatea, că remediile alternative funcționează, în multe cazuri –, acești sceptici contribuie la pierderea încrederii în știință, dacă nu chiar la o respingere voită a acesteia. Dacă oamenii de știință spun că astfel de tratamente nu valorează nimic, asta nu face decât să dovedească, de fapt, cât de puțin știu ei.

Dacă am avea o abordare diferită? Dacă am recunoaște rolul pe care îl are mintea în sănătate, oare am putea să o salvăm din ghearele pseudoștiinței?

Pe parcursul scrierii acestei cărți, am călătorit prin toată lumea pentru a investiga unele cercetări revoluționare care au loc chiar acum în acest domeniu. Scopul meu a fost să îi găsesc pe acei oameni de știință care înoată împotriva curentului dominant, studiind efectele minții asupra corpului și folosind aceste cunoștințe pentru a-și ajuta pacienții. Ce poate face, de fapt, mintea? Cum funcționează și de ce? Și cum putem folosi aceste descoperiri recente în viața noastră de zi cu zi?

Începem cu poate cel mai clar exemplu al influenței minții asupra corpului – efectul placebo – și cu oamenii de știință care studiază ce se întâmplă cu adevărat atunci când luăm astfel de pastile. Apoi explorăm câteva moduri uimitoare de a păcăli mintea să lupte cu boala, de la folosirea hipnozei pentru a încetini spasmele intestinale până la antrenarea sistemului imunitar să reacționeze la gust și miros. Și descoperim că simplul fapt de a auzi cuvintele potrivite din partea celui care te tratează poate determina dacă vei avea sau nu nevoie de o operație – ba chiar și cât timp vei trăi.

A doua jumătate a cărții nu se limitează doar la efectele imediate ale gândurilor și credințelor, ci analizează cum ne influențează starea mintală riscul de îmbolnăvire pe parcursul vieții.

Ne întâlnim cu oameni de știință care folosesc tehnici de imagistică craniană și de analiză a ADN-ului pentru a testa dacă terapiile bazate pe asociația dintre minte și corp, de la meditație la terapia prin biofeedback, ne fac cu adevărat mai sănătoși. Și analizăm cum percepția noastră asupra lumii înconjurătoare influențează modul în care funcționează corpul nostru până la nivelul activității genelor.

Pe parcurs, abordăm și limitările trucurilor și tratamentelor psihologice. Ce *nu* poate face mintea? Când merg prea departe promisiunile făcute de vindecătorii holistici? Și ce se întâmplă când mintea înrăutățește lucrurile?

Scrierea acestei cărți m-a dus mai departe decât mi-aș fi imaginat vreodată, de la aruncatul cu bulgări de zăpadă într-un canion virtual de gheață până la scăldatul pelerinilor în sanctuarul religios de la Lourdes. Am fost inspirată de studiile științifice pe care le-am descoperit și de medicii și cercetătorii care luptă cu rezistența de toate tipurile – practică, economică și filozofică – pentru a analiza mintea și corpul împreună. Dar cel mai mult m-au impresionat pacienții și participanții la studii pe care i-am întâlnit, prin curajul și demnitatea lor în fața suferinței.

Ce am învățat de la ei, și de la mulți alții, e că mintea nu este un panaceu. Uneori, are efecte uimitoare și imediate asupra corpului nostru. Alteori, este un factor important, dar subtil, care contribuie la sănătatea pe termen lung la fel ca alimentația sau exercițiile fizice. Uneori, nu are niciun efect. Încă nu avem toate răspunsurile. Dar sper ca această carte să îi convingă pe sceptici să reexamineze ceea ce s-ar putea să le scape.

Iar prietenei mele de la groapa cu nisip i-aș spune așa: nu mai trebuie să renunțăm la dovezi și la gândirea rațională pentru a beneficia de proprietățile vindecătoare ale minții. Știința există. Hai să vedem ce ne spune.

Până la câteva luni după împlinirea vârstei de doi ani, Parker Beck, din Bedford, New Hampshire, a părut un băiețel vesel și sănătos. Apoi a început să se izoleze de restul. Parker a încetat să mai zâmbescă, să mai vorbească sau să le răspundă părinților săi. Se trezea frecvent în toiul nopții, scotea țipete ciudate, ascuțite și și-a dezvoltat obiceiuri repetitive, cum ar fi să se învârtă în cerc și să se lovească în cap cu mâinile. După ce au cerut sfatul medicilor, părinții lui, Victoria și Gary, au auzit cuvintele de care se temeau cel mai mult: fiul lor prezenta semne clasice de autism. În ciuda eforturilor de a-i oferi fiului lor cel mai bun tratament, starea lui Parker a continuat să se deterioreze. Până în aprilie 1996, când Parker avea trei ani. Atunci s-a întâmplat ceva uimitor.

Așa cum e obișnuit în cazul copiilor cu autism, Parker avea și probleme gastrointestinale, inclusiv diaree cronică. Așa că Victoria l-a dus la Karoly Horvath, specialist în afecțiuni digestive la University of Maryland. La sugestia lui Horvath, Parker a fost supus unui test de diagnosticare de rutină numit endoscopie, în care o cameră video atașată la capătul unui tub flexibil este introdusă în tractul intestinal. Testul în sine nu a revelat nimic util. Însă, aproape peste noapte, Parker a început să se recupereze spectaculos. Funcționarea sistemului său digestiv s-a îmbunătățit, iar el a început să doarmă bine. Și a început din nou să comunice – zâmbea, făcea contact vizual, iar dintr-un copil aproape complet mut, a început brusc să recunoască