

BIOLOGIA E CREDENZA

di Barbara Stahura
tratto dal libro di Bruce Lipton

Durante il periodo in cui Bruce Lipton lavorava come ricercatore e professore alla scuola di medicina, fece una sorprendente scoperta sui meccanismi biologici attraverso i quali le cellule ricevono ed elaborano le informazioni: infatti, piuttosto che controllarci, i nostri geni sono controllati, sono sotto il controllo di influenze ambientali al di fuori delle cellule, inclusi i pensieri e le nostre credenze. Questo prova che non siamo degli "automi genetici" vittimizzati dalle eredità biologiche dei nostri antenati. Siamo, invece, i co-creatori della nostra vita e della nostra biologia. Lipton descrive questa nuova scienza, chiamata epigenetica, nel suo libro *"The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter and Miracles"* (N.d.T.: *Biologia delle Credenze: Liberare il Potere della Consapevolezza, della Materia e dei Miracoli, 2005, Mountain of Love/Eli-te Books*). Pieno di citazioni e riferimenti di altri scienziati che conducono, in tale campo, ricerche all'avanguardia, questo libro potrebbe, letteralmente, cambiare la vostra vita al suo livello più fondamentale.

Fino alla scoperta dell'epigenetica, si credeva che il nucleo di una cellula, contenente il DNA, fosse il "cervello" della cellula stessa, del tutto necessario per il suo funzionamento. Di fatto, come hanno scoperto Lipton ed altri, le cellule possono vivere e funzionare molto bene anche dopo che i loro nuclei siano stati asportati. Il vero "cervello" della cellula è la sua membrana, che reagisce e risponde alle influenze esterne, adattandosi dinamicamente ad un ambiente in perpetuo cambiamento. Che cosa significa questo per noi, quali collezioni di cellule chiamati esseri umani? Man mano che incrociamo le diverse influenze ambientali, siamo noi a suggerire ai nostri geni cosa fare, di solito inconsciamente. I carboidrati ci fanno ingrassare? Sì, se lo crediamo. Saremo amati, avremo successo nel lavoro, saremo ricchi? Se ci crediamo, lo saremo. Lipton ci mostra anche come Darwin avesse torto. La competizione non è la base dell'evoluzione; non è la sopravvivenza del più forte che ci permette di sopravvivere e prosperare. Al contrario, dice, dovremmo leggere l'opera di Jean Baptiste de Lamarck, che venne prima di Darwin e dimostrò che la cooperazione e la comunità sono la base della sopravvivenza. Immaginate se ciascuna dei vostri trilioni di cellule decidesse di farcela da sé, di combattere per essere la regina della collina piuttosto che cooperare con le cellule compagne. Per quanto sopravvivreste?

Barbara Stahura: La premessa di base della tua ricerca e del tuo libro, *The Biology of Belief*, è che il DNA non controlla la nostra biologia.

Bruce Lipton: Sì. Ho cominciato a studiare questo verso la fine degli anni '60. Da allora la scienza di frontiera ha iniziato a rivelare tutte le cose che avevo osservato. I biologi che fanno ricerca d'avanguardia sono a conoscenza di ciò che dico nel libro. Il pubblico, però, non ne ha comprensione alcuna perché, o gli arriva in forma abbreviata, o quello che gli viene venduto è la credenza che siamo controllati dai nostri geni, sebbene ciò non sia sostenuto dalla scienza d'avanguardia. Tutto il mio sforzo si è concentrato nel far giungere al mondo l'informazione d'avanguardia. L'orientamento mentale del pubblico è stato programmato secondo la credenza che siamo degli automi genetici, che i geni controllano la nostra vita, che ne siamo vittime, e via di seguito. Il punto, però, è che la

scienza di frontiera - quella di cui parlo - si è stabilizzata da almeno 15 anni. È ora che sia portata nel mondo perché è lì che viene usata.

BS: Questa scienza relativamente nuova sulla quale tu scrivi viene chiamata epigenetica. Ci spiegheresti di che cosa si tratta?

BL: L'epigenetica è quella scienza che mostra che i geni non si auto-controllano, ma sono controllati dall'ambiente. Si sa da circa 15 anni e ora fa finalmente capolino da dietro l'angolo. Ti faccio un esempio. La Società Americana per il Cancro ha recentemente pubblicato una statistica che afferma che il 60 per cento dei tumori sono evitabili, cambiando stile di vita e dieta. Quest'informazione proviene da un'organizzazione che ha cercato per circa 50 anni i geni del cancro. E ora se ne viene fuori dicendo: è lo stile di vita, non sono i geni. Ci siamo focalizzati sul cancro come se fosse una questione genetica, ma solo il cinque per cento dei cancri ha una connessione genetica. Il novantacinque per cento dei cancri in effetti non ha nessuna connessione coi geni. La ragione (che ci fa dire che c'è una connessione genetica) è che tale spiegazione è fisica, tangibile, perciò preferiamo lavorare su di essa. E il 95% delle persone che ha un cancro e non c'è una connessione genetica? Non è facile fare esperimenti su qualcosa sulla quale non puoi focalizzarti fisicamente.

BS: Così il determinismo genetico - l'idea che siamo controllati dai nostri geni - è inevitabilmente incrinata, come dici nel libro.

BL: Sì.

BS: Hai scritto anche di Jean-Bap-tiste de Lamarck e della sua teoria dell'evoluzione - che sopravviviamo attraverso la cooperazione, piuttosto che la più recente idea darwiniana di competizione e sopravvivenza dei più forti. Che tutti i nostri trilioni di cellule devono cooperare per mantenere il nostro corpo in perfetto funzionamento, in quanto noi esseri umani non possiamo sopravvivere senz'grandissime quantità di cooperazione gli uni con gli altri e con il nostro ambiente.

BL: Immediatamente, appena hai detto cooperazione, stavi violando la teoria darwiniana, che è competizione e lotta. Di fatto, si tratta di un'interpretazione erronea. La nuova scienza ci dice che quella credenza è sbagliata. La credenza di cui hai appena parlato, invece — la natura della cooperazione e della comunità - è in effetti il principio basilare dell'evoluzione.

Nel 1809 Lamarck ha scritto che i problemi che tormenteranno l'umanità verranno dal suo separarsi dalla natura, e ciò condurrà alla distruzione della società. Aveva ragione, perché la sua enfasi sull'evoluzione era che un organismo e l'ambiente creano un'interazione cooperante. Se volete capire il destino di un organismo, dovete capire la sua relazione con il suo ambiente. Poi ha affermato che separarci dal nostro ambiente significa assumere la nostra biologia e tagliarci fuori dalla nostra sorgente. Aveva ragione. E quando arrivi a capire la natura dell'epigenetica, la sua teoria ora ha trovato sostanza. Senza alcun meccanismo che, all'inizio, le desse un senso - e specialmente da quando abbiamo comprato il concetto dei biologi neo-darwiniani che affermano che tutto è controllato geneticamente - Lamarck sembrava stupido. Ma sai cosa? Aveva proprio ragione.

BS: La tua dimostrazione che il "cervello" della cellula non è il DNA bensì la sua membrana è affascinante. Che significato ha questa scoperta riguardo a ciò che pensiamo di noi stessi e della nostra vita, dal momento che siamo proprio una comunità di cellule?

BL: Se due cellule si uniscono e stanno comunicando, useranno i loro "cervelli" per farlo, giusto? E se dieci cellule si uniscono, useranno i loro cervelli affinché la loro comunicazione reciproca abbia un senso. Quando prendi un insieme di un trilione di cellule, come in un cervello umano, queste opereranno ancora secondo il principio del cervello cellulare. Beh, quando abbiamo accettato l'idea che i geni ed il nucleo formano il cervello della cellula — che ci porta fuoristrada - e la applichiamo come fosse un principio di neurologia o di neuroscienza, ci siamo già incamminati nella direzione sbagliata. Non puoi arrivare da nessuna parte perché quello non è il cervello della cellula. I nostri principi su come funziona l'intelligenza sono stati totalmente sviati. Ecco perché, dopo tanta neuro-scienza, se chiedi a qualcuno: "Come funziona, veramente, il cervello?" La risposta sarà: "Veramente, non lo sappiamo".

Il Progetto Genoma Umano dice che quel modello è sbagliato. Pensavamo che ci volessero più di 100.000 geni per far funzionare un essere umano. Il fatto che ce ne siano meno di 25.000 ha messo un bastone tra le ruote dell'intero processo. Come può esserci un tale esiguo numero di geni a formare una cosa così complessa come un essere umano? La risposta è che ci vuole molto di più dei soli geni a farlo funzionare - che è l'apporto dall'ambiente che può alterare la lettura dei geni. Ci sono 140.000 proteine in un corpo umano, e si credeva che ciascuna richiedesse un gene separato per prodursi. Di colpo, trovi che ci sono 25.000 geni e 140.000 proteine, e non ci siamo con i numeri.

L'epigenetica rivela qualcosa di così sorprendente che la scienza stessa ha dei problemi a comprendere la forza di questo nuovo significato, e suona così: con il controllo epigenetico, che significa il controllo mediato dall'ambiente, un singolo gene può essere usato per creare 2000 o più proteine diverse dalla stessa matrice. Il controllo epigenetico è come un lettore che può leggere l'impronta originaria e ristrutturarla per produrne qualcosa di diverso. Ed ecco come un singolo gene può essere usato per creare molti prodotti proteici differenti. Non è stato il gene che ha prodotto ciascuna proteina, è stato il controllo epigenetico che l'ha fatto, e questo è il feedback diretto dall'ambiente. Ci allontana da quel meccanismo che dice che siamo solo macchine.

BS: E ci dice invece che non siamo vittime. Siamo co-creatori.

BL: Assolutamente.

BS: Per tanti l'idea che siano i nostri pensieri a creare la realtà, che è quello su cui si basa la Scienza Religiosa e altre tradizioni metafisiche e spirituali, è un'idea puramente spirituale. Ma la fisica quantistica ha aggiunto all'idea il fatto scientifico. E ora, il tuo lavoro e quello di altri porta quel concetto a livello delle cellule. Che lo rende in qualche modo più reale, più tangibile.

BL: Se si definisce lo spirito più o meno su questi parametri si potrebbe ottenere una definizione del tipo "una forza motrice invisibile". Se definisco la natura della meccanica quantistica, è una forza motrice invisibile. Di fatto afferma: "Sì, ci sono forze invisibili che modellano la nostra esistenza". Poiché la nostra biologia è tradizionalmente basata su un

concetto newtoniano e materialistico, la natura di quel sistema è di considerare le forze invisibili come non rilevanti. Però, quello che la meccanica quantistica ha stabilito è che le forze motrici invisibili sono tutto. Perciò, se la nostra scienza non si adatta alla nuova fisica, sta di fatto ostacolando il progresso in evoluzione. Quando si introducono nuove forze, si deve dar loro nuovo credito, e quando lo si fa, i ricercatori spirituali saltano su e dicono: lo sapevo! E i fisici quantistici saltano su e dicono, lo sapevo! Stiamo sempre parlando della stessa cosa. Se lo ammettessimo, l'opportunità di unione diventa così tangibile che è quasi fisica. Sì, possiamo sentirla! Ora possiamo essere tutti d'accordo. Tu la chiami come vuoi, io la chiamo come voglio. Ma siamo tutti governati da queste forze invisibili.

BS: Ho letto una tua intervista nella quale hai affermato, "piuttosto che esser vittime dei nostri geni, lo siamo stati delle nostre percezioni". Puoi aggiungere qualcosa su ciò che significa essere una vittima delle proprie percezioni?

BL: In un certo senso, sappiamo attraverso lo studio della membrana cellulare, attraverso lo studio dell'epigenetica, che questo è fondamentale. L'epigenetica dice che i segnali ambientali influenzano l'espressione genetica e questi segnali ambientali talvolta sono diretti e tal'altra sono interpretazioni, come quando per esempio le percezioni diventano credenze. Così, ho una credenza su qualcosa, che è una percezione, e aggiusto la mia biologia su quella particolare credenza. Come col cancro terminale, se credo a quello che i medici mi dicono, lo loro diventa una vera e propria predizione. Se dicono che ho il cancro terminale e sono d'accordo, allora essenzialmente morirò quando, a detta loro, accadrà. Quali sono le persone che non lo fanno? I casi di "remissione spontanea". Almeno una persona, scommetto, non ha "comprato" quella diagnosi. E la sola ragione per la quale ne sono usciti è che avevano un altro sistema di credenze completamente diverso, e quindi sono stati capaci di cambiarlo.

BS: Come possiamo cambiare le nostre percezioni o credenze fino a quel punto?

BL: La prima cosa è acquisire le nuove percezioni di come funziona la vita. Lasciare andare o riconsiderare le percezioni con le quali ci siamo formati, che, inevitabilmente, sono vittimizzanti: sono fragili, l'ambiente mi può attaccare. La maggior parte di queste percezioni si manifesta come credenze limitanti o auto-sabotanti su quello che possiamo o non possiamo fare. Quando eliminiamo questa percezione e iniziamo ad immettere nuove percezioni, allora cambiarne la risposta della nostra biologia al mondo che ci circonda. Man mano che cambiamo le nostre percezioni, cambiamo le nostre risposte. Le percezioni con le quali operi ti danno sostegno o te lo tolgono? Ti rendono più forte o più debole? Queste percezioni sono nel subconscio, che controlla il 95 per cento della nostra vita. E, quando lo fa, lo fa senza che noi ce ne accorgiamo. Non vediamo di fatto i programmi che sono automatici. Funzionano perché il conscio è occupato, e i programmi automatici ne prendono il posto. Quando il conscio è occupato a fare qualcosa, non sta osservando se stesso. Ci sono due fattori che ci aiutano a capire questo. Uno, la mente cosciente opera con un processore da 40 bit, che significa che può interpretare ed elaborare 40 bit di stimoli nervosi - un bit è uno stimolo nervoso - al secondo. Il che significa che entrano 40 stimoli al secondo e la mente cosciente li discerne e li capisce. La mente subconscia in quello stesso secondo sta elaborando 40 milioni di bit. Da rilevare: se confronto l'elaborazione della mente conscia con quella subconscia, la subconscia è un milione di

volte più potente nell'elaborare informazioni. Elemento numero due: i neuroscienziati cognitivi dicono che il 5 per cento del nostro comportamento giornaliero è controllato dalla nostra mente cosciente ed il 95 per cento dal programma subconscio. Perciò nella nostra esistenza quotidiana, la mente subconscia è la fonte più potente della nostra biologia. La mente subconscia è un nastro registratore. Non c'è nessuno lì. È praticamente un congegno di stimolo-risposta. Non c'è bisogno di esserne coscienti. Voi ve ne andate in giro per il mondo, e farà quello che deve fare senza che dobbiate pensarci. Quando la mente cosciente è occupata, non sta osservando il subconscio. Ed il subconscio è composto dai programmi fondamentali che abbiamo ricevuto dagli altri nei primi sei anni. Mentre si vive la vita con le nostre intenzioni e i desideri della mente cosciente, il 95 per cento del comportamento viene dalla mente subconscia, che è stata programmata da altri. E la maggior parte di tale programmazione è veramente limitante. Non sei abbastanza intelligente, non ti meriti le cose buone, non sei bravo in disegno o quello che è. Queste affermazioni diventano programmi subconsci, che si attivano quando non facciamo attenzione. La mente cosciente nella maggioranza è occupata a pensare al futuro o al passato. E se il conscio è occupato in questo, nel momento presente, si è veramente guidati dal subconscio. Il vostro cosciente è occupato a cercare di pensare: "Mi merito un aumento e di certo dovrei salire di grado in questa ditta." Mentre lo fate, di certo, state operando dal subconscio, e quello ha un programma che afferma che non vi meritate le cose. Qual è allora l'espressione del vostro comportamento? Il comportamento che è coerente con "Non mi merito". Ciò significa che farete degli errori o altro che renderanno legittimo che non vi meritate le cose. Non ve ne rendete conto perché non l'avete visto all'opera, e diventate frustrati riguardo la vostra vita perché ci provate così tanto ad avere successo e non andate mai da nessuna parte. E poi, ovviamente, la tendenza è, non sei tu, è il mondo ad ostacolarvi. La grande e bizzarra sorpresa è che il mondo vi darà qualsiasi cosa. È il vostro stesso sé che è d'intralcio.

BS: Come facciamo a vincere l'opposizione della nostra programmazione subconscia?

BL: Diventandone coscienti. Ci sono un paio di modi di farlo. Il modo più antico è quello dell'attenzione Buddhista. Se sei cosciente di essere qui in questo momento, mentre fai questo stupido errore, osservi l'errore, e potresti rimediare. La consapevolezza, però, è una cosa molto difficile da addestrare, ed è anche un processore da 40 bit che cerca di far funzionare completamente il processore da 40 milioni di bit. Perciò, per la maggior parte della gente, è una procedura molto difficile perché le loro vite sono così indaffarate e sono talmente occupati che non riescono a prendere atto di ciò. Un altro modo è: puoi ritornarci dentro e riscrivere il programma, ma ci sono due cose che devi fare: A) identificare il programma, e B) eseguire una procedura per riscriverlo. Quello che riflette è qualcosa alla quale la maggior parte della gente non ha fatto attenzione ed è da dove vengono la maggior parte dei problemi. Pensano di potere semplicemente parlare alla mente subconscia e che questo la migliorerà. Ma la mente subconscia è un nastro registratore. Mettete un nastro nel vostro mangiacassette, accendetelo, e poi ditegli di riprodurre qualcosa di diverso. Il fatto è che lì non c'è nessuno. Non farà niente. Ed il potere del pensiero positivo -la maggior parte della gente dice, il potere del pensiero positivo! Provalo! E quando non funziona si sentono peggio perché non possono neanche fare quello. Perché non funziona? Perché se il programma subconscio non è allineato con la direzione conscia, allora si ha un programma che funziona su un processore di 40 milioni di bit 95 per cento del tempo, che vi tira giù mentre voi impiegate il 5 per cento del vostro tempo nella vostra immaginazione pensando pensieri positivi, mentre il vostro subconscio

sta conducendo lo spettacolo e sabotandovi proprio nel bel mezzo dei vostri pensieri positivi. Il pensiero positivo funziona solo se le credenze nel subconscio sono in linea con esso, o se siete completamente attenti. Se siete totalmente attenti ed usate quel desiderio di essere positivi e far funzionare le cose, allora vi accorgete quando il vostro subconscio sta facendo andare un nastro e voi potete cancellarlo. Ma se non siete attenti e pensate solo pensieri positivi, allora non state conducendo lo spettacolo. Da qui vengono i conflitti. E, ovviamente, se voi foste così positivi nella vostra mente e pensaste che state conducendo lo spettacolo e pensando che non funzioni, ovviamente il mondo vi è contro. No, il mondo non vi è contro, sono i programmi limitanti ed auto-sabotanti che acquisiamo in gioventù. Qui è dove dobbiamo azzerarci.

BRUCE LIPTON è un biologo cellulare, uno scrittore e un professore della scuola del Wisconsin. Le sue ricerche pionieristiche su cloni di cellule sono state di aiuto nel creare il campo rivoluzionario dell'epigenetica. Il suo libro recente –The Biology of Belief sarà pubblicato anche in lingua italiana nell'autunno del 2006.