I SINTOMI CI PARLANO: UN APPROCCIO OLISTICO A SALUTE E MALATTIA

(a cura dell'Ass. culturale "Il Sentiero", Via Milano 40, Fiesso d'Artico - www.ilsentieroweb.org)

Siamo abituati a considerare malattie ed incidenti come eventi casuali, indipendenti dal resto della ns vita e, soprattutto, dalla ns volontà.
E' logico pensare che difficilmente qualcuno desideri coscientemente ammalarsi o avere un incidente, ma il fatto è che anche in qs, come in altri casi, consideriamo sempre e solo un aspetto della realtà, mentre ve ne sono molteplici.
Se sul piano fisico è spesso vero che non siamo noi a produrre la nostra malattia, le cose possono essere diverse prendendo in considerazione altri piani, come quello del pensiero, o quello delle emozioni. L'uomo è un essere globale, il che significa che ogni suo aspetto è connesso a tutti gli altri. Questo vale per gli organi, per le parti del corpo, e anche per i piani di esistenza. Alcuni, come appunto pensieri ed emozioni, sono più sottili e per questo tendiamo a considerarli separati dal fisico, ma in realtà sono altrettanto determinanti per il ns stato di salute e/o di malattia, tanto che è ormai diffuso anche nella medicina occidentale il concetto di psicosomatica: cioè l'incidenza della psiche sul soma o, in altre parole, dell'anima sul corpo.
Benchè l'essere umano sia molto evoluto nel corso dei millenni nel campo tecnologico/scientifico, e in generale su tutto ciò che ha a che fare con la materia e con l'azione, vi sono altri settori, soprattutto quelli che riguardano gli aspetti immateriali/spirituali, che sono stati trascurati e dei quali la maggior parte dell'umanità si occupa solo sotto lo stimolo della sofferenza, sia essa dovuta ad una guerra, ad una crisi economica, a un cataclisma, o alla malattia. Perciò in un certo senso sembriamo aver bisogno di questi stimoli, senza i quali ci adagiamo in abitudini più o meno soddisfacenti e nella maggior parte del tempo ci lasciamo vivere. Appare più facile perché non implica uno sforzo evidente, mentre crescere in coscienza ci costringe a porci domande e a cercare risposte che, una volte ottenute anche solo parzialmente, ci mettono di fronte al dover guardare a sé, mettersi in discussione e affrontare la necessità di cambiare. E' questa prospettiva di cambiamento che, anche solo intuita, ci rende diffidenti e spesso suscita le nostre resistenze.
Tuttavia nell'umanità è insita la spinta al miglioramento e all'evoluzione. Di questo si occupa la nostra coscienza, dato che è la sua aspirazione specifica. E se noi non ci ascoltiamo oppure opponiamo resistenza alle nostre intime esigenze, poco a poco esse si "materializzano" rendendosi evidenti nel corpo, così che non possiamo ignorarle oltre.
Vi è infatti una precisa relazione fra quanto accade nel corpo e quanto accade nella coscienza: nel corpo fisico si riflette e si rende manifesto ciò che nell'individuo accade sul piano della coscienza.
Le corrispondenze riscontrabili fra gli organi e/o le parti del corpo e i traumi, le abitudini, le resistenze, i conflitti, ecc. fanno della parte fisica una specie di mappa della coscienza.

Fisicamente manifestiamo nelle parti sofferenti, contratte o comunque in disequilibrio, gli aspetti della vita personale che presentano tensioni, stress, conflitti, ecc. Questo avviene attraverso la manifestazione di "sintomi" che chiamiamo malattia. La grande diatriba fra la medicina allopatica e quella olistica riguarda proprio questo tema: la medicina allopatica interviene sul sintomo, spegnendolo. Mentre la visione olistica sostiene che questo trattamento non solo non è sufficiente, ma qualche volta è perfino dannoso. Infatti il sintomo è in realtà un segnale di allarme, un campanello della nostra interiorità, che ci avverte che stiamo vivendo qualcosa che non va bene per noi e che occorre operare un cambiamento. Sono certo apprezzabili, un vero dono di Dio, i progressi della medicina e, in una situazione di emergenza ben venga l'intervento farmacologico o addirittura chirurgico, ma abbiamo raggiunto dei livelli di esagerazione, perché ricorriamo ai farmaci come fossero alimenti e questo oltre ad ingrassare le industrie farmaceutiche, ci ha allontanati dall'ascolto di noi stessi.
Nella visione olistica, per produrre una reale guarigione non è sufficiente eliminare il sintomo dal piano fisico, ma occorre anche intervenire sulle dinamiche interiori che l'hanno prodotto, riconoscendole (cosa che già produce risultato) e possibilmente superandole.
La guarigione è dunque un "ritorno" allo stato di naturale equilibrio. In realtà parlare di ritorno è inesatto, perché ogni processo di guarigione produce nell'individuo dei cambiamenti che a volte sono visibili anche sul piano fisico (come avviene per bambini e ragazzi che vediamo "cresciuti" dopo la malattia), ma che senz'altro possiamo riscontrare sul piano psichico: a volte, nel caso di guarigioni da malattie piuttosto significative, la persona sembra non essere più la stessa di prima; ed in effetti è cambiata, "cresciuta" sul piano della coscienza.
Importante è anche il fattore "tempo". A volte ci ammaliamo in momenti di relativa tranquillità (c'è chi si ammala nel w.e., o durante le vacanze…) e lo sentiamo ingiusto perché prendiamo in considerazione quella porzione limitata di tempo, senza tenere conto di tutto quello che magari abbiamo vissuto in precedenza, o del modo in cui lo abbiamo affrontato. Spesso accade infatti che affrontiamo lunghi periodi di disagio, di tensione o di conflitto, o anche solamente di indecisione su temi per noi fondamentali, o di stress e poi, quando l'emergenza sembra risolta e finalmente ci rilassiamo, ecco che ci ammaliamo. Una malattia però non nasce all'improvviso, ha bisogno del suo tempo di gestazione (anche le malattie virali hanno i cosiddetti tempi di incubazione), di ascolto e di recupero. In questo caso può trattarsi di una "scarica", cioè un modo per eliminare le tensioni accumulate, oppure forse abbiamo affrontato la difficoltà sottovalutando il suo impatto sulla nostra interiorità. Forse non ci siamo dati il tempo necessario (cosa molto facile, visto che attualmente siamo sempre di corsa e sembra che l'efficienza venga prima di tutto).
L'approccio olistico alla malattia e alla salute ci invita a prendere consapevolezza di alcune cose:

- L'essere umano è ben più della struttura che definiamo corpo fisico. Esso è una parte importante, che però non è separata dalle altre componenti più sottili, con cui interagisce continuamente, con reciproca influenza;

- L’essere umano non è separato dal contesto in cui vive. Le condizioni familiari, ambientali, sociali, rappresentano anch’esse un terreno continuo di scambio e di reciproca influenza;
- L’essere umano è responsabile del modo in cui conduce la propria vita e in cui interagisce con gli altri e con l’ambiente. Attraverso le proprie scelte (e anche il non prendere precise posizioni, equivale a una scelta) egli produce delle conseguenze, A volte esse si manifestano rapidamente, altre volte in tempi differiti;
- La malattia, il disagio o lo squilibrio che si manifesta sul piano fisico sono il sintomo di qualcosa che sta avvenendo (o è già avvenuto) sul piano interiore (della coscienza). Il piano fisico, quello per noi più facilmente percepibile, lo rende evidente e ci offre l’opportunità per riconoscerlo e affrontarlo;

  In questo senso la malattia può essere considerata un alleato. Infatti nel riconoscere il significato del sintomo, abbiamo la possibilità di conoscere meglio noi stessi, imparare a dare valore alle ns esigenze, a decodificare i messaggi che giungono dalla ns coscienza.

  Tutto questo, che coincide con il processo di guarigione, rappresenta anche un percorso di crescita personale e di evoluzione della coscienza.