

DECENNALE DI ERBA SACRA

2 ottobre 2010 – Integrazione tra Medicina Convenzionale e Medicina Olistica

Raffaele Riva

"La mente è come un paracadute, funziona "meglio" quando ... è aperta!"

Ricordo di aver sentito questo spot in una pubblicità inglese. Questa frase, a mio avviso, contiene in sé l'approccio filosofico che dovrebbe guidare ciascuno nel proprio agire quotidiano e, più generale, a livello di progettualità. Credo che l'argomento che trattiamo oggi, ovvero la possibile integrazione tra la cosiddetta "medicina allopatrica o tradizionale" e quella "alternativa o naturale" possa essere analizzato anche alla luce di questo aforisma. Quando Sebastiano Arena, Presidente di Erba Sacra mi ha chiesto di prendere parte a questo dibattito, confesso di averlo guardato perplesso e stuzzicato al tempo stesso; dopo un'iniziale rimuginamento, l'impostazione manageriale ha preso in me il sopravvento e mi ha condotto immediatamente ad analizzare in che modo, ad esempio la mia esperienza di sistemi aziendali, organizzati e multinazionali, potesse aiutare nel discutere del tema, così bene sviscerato, dai titolati esperti che mi hanno preceduto con i loro interessantissimi interventi. Chi mi conosce, sa che ho più di qualche trascorso nel campo delle discipline cosiddette "alternative", tuttavia, vorrei ora limitarmi a fornirvi un diverso angolo visuale rispetto a quelli sapientemente a voi presentati dagli altri relatori; diciamo una sorta di problem solving, ossia di analisi per la risoluzione di un problema!

Che cos'è la salute?

- E' qualcosa di dato, di statico, di immutabile o una condizione dinamica, mutevole ed in evoluzione continua?
- E' uno stato una volta ottenuto il quale finalmente ci si può sedere sullo stesso per sempre o uno stato verso cui tendere?

Allora, cominciamo con il trovare un punto basilare di convergenza tra le due diverse "medicine", almeno così come spesso si tende a rappresentarle, l'una in contrapposizione all'altra. E del resto se oggi esistesse un dialogo stabile ed ormai consolidato tra i vari approcci, non saremmo qui a discuterne non trovate?. Invece si

parla di "integrare", medicina "integrata", di armonizzare le due anime, di riuscire a far cooperare queste due facce della stessa medaglia terapeutica, preventiva o curativa che sia. Tutti sono ormai concordi, oggi, nell'asserire, con parole diverse nella forma ma non nella sostanza, che la salute sia *"una condizione di armonico equilibrio funzionale, fisico, psichico, dell'individuo dinamicamente integrato nel suo ambiente sociale"* (ho utilizzato la definizione di uno scienziato italiano, Alessandro Seppilli). Ne deriva che la salute è un qualcosa di diverso dall'obiettivo raggiunto, da un qualcosa di definitivo, quanto invece di tratta di un "processo" in divenire, in progress, un "tesoro" da conservare, innaffiare, promuovere e riconquistare quotidianamente. Su questo tutti i medici e gli operatori sono concordi: è non è poco perché significa che ogni atto di qualsivoglia disciplina che si muova in questa direzione diviene automaticamente l'uno complementare all'altro. Immagino l'obiezione di taluni che possono dire: "Mentre la medicina ufficiale, per così dire, è ben conosciuta e si fonda su basi scientifiche provate, le altre sono cialtronesche e senza riscontri". Altri risponderebbero: "Certo ma le pratiche naturali e le relative discipline affondano le loro radici in culture millenarie ed in qualcosa che esisteva prima ancora dell'avvento dell'Illuminismo!". Secondo voi quando finiremmo?. Cerchiamo, almeno noi, di fare un passo in avanti: molti di voi conosceranno l'aneddoto della coppa di tè. Un giorno un noto maestro Zen giapponese ricevette la visita di uno scienziato che voleva imparare qualcosa di più sullo Zen. Il maestro servì del tè e mentre lo scienziato parlava e chiariva le sue teorie, il maestro continuò a versare il tè nella tazza senza fermarsi e, a un certo punto, lo scienziato, avvedutosi che il liquido ormai stava copiosamente uscendo e finiva prima sul piattino e poi sul tavolo, gridò al maestro di fermarsi. Il maestro replicò: "Come la tazza, tu sei pieno di opinioni, convinzioni. Come posso insegnarti cos'è lo Zen se tu prima non svuoti la tua tazza?" Questo aneddoto è una raffinata rappresentazione della nostra attitudine mentale che può impedire l'aggiornamento del nostro "software mentale", se mi passate la similitudine informatica. La storiella ci evidenzia anche un altro meccanismo inibitorio dell'essere pensante: la "specializzazione". Mi riferisco alla conoscenza razionale, al pensiero dualistico, che permette, da un lato, una accuratezza dei dettagli, una concentrazione sul particolare, tuttavia ha lo svantaggio di far vedere l'albero dimenticandosi della foresta cui appartiene!. Ciò ci dice che non esiste qualcosa

di buono o cattivo di per sé, ma che i giudizi sono solo frutto dell'impostazione che decidiamo di seguire, del metodo che applichiamo. Guelfi e Ghibellini, Orazi e Curiazi, Bianco e Nero, Sole e Luna e potrei continuare, si tratta, in pratica, di nostre proiezioni sulla realtà, che è senz'altro più articolata e variegata di quanto non possa cogliersi semplicemente dividendo in due un aspetto. Tutti i "biosistemi" nel mondo animale, nel mondo umano, continuamente costruiscono gerarchie, mantenendole tanto a lungo quanto possono per poi assistere al dissolvimento delle stesse ed alla loro ricostruzione in un processo in continuum. Tra gli esseri umani questi processi governano "gerarchie" mentali, categorie intellettuali, priorità, idee prevalenti e le decisioni nelle relazioni interpersonali come nelle scelte strategiche. La funzione di queste gerarchie e quindi di strutture ideologiche tendenti al rigido, è quella di creare ordine e prevenire il caos!. Come vedete, tutto ciò è assolutamente umano: il cercare di mantenere posizioni, convinzioni, opinioni, ci da un senso di sicurezza, perché tendiamo a fondare il nostro agire su delle fondamenta, che dobbiamo avere l'idea siano solide, immutabili. Quindi figuriamoci se il netto convincimento che tutto quello che IO SO è certamente migliore di quello che l'ALTRO SA, non rientri proprio in questa perversa dinamica. Peccato però, che questa "serenità" e "certezza" siano solo apparenti, siano delle trappole, poiché vanno bene finché non accade quel quid che ci fa dubitare o crollare la nostra meravigliosa architettura razionale. E questo è fantastico, pensate: alcuni scienziati affermano che il nostro cervello ha all'incirca un centinaio di bilioni di cellule grigie, che è un numero simile a quello delle stelle esistenti nella Via Lattea. Parlando metaforicamente, il nostro cervello dovrebbe allora essere capace di "illuminare" il mondo umano allo stesso modo di come le stelle portano luce nell'oscurità della Via Lattea!. Spesso, invece, il potere delle "candele" esistenti nel nostro cervello è pari a quello di una vecchia lanterna ad olio!!!. Ed allora mi domando e vi domando: come è possibile che l'enorme potenziale luminoso nella mente di ognuno di noi produca spesso un così povero effetto? Se anche il più impreparato degli esseri umani, legge delle interconnessioni neuronali, delle reti sinaptiche che la nostra mente è in grado di produrre, arriva facilmente a capire che il "problema" derivi, non tanto dalle dotazioni di bordo che la Natura ci ha fornito, quanto invece dall'approccio culturale che condiziona le scelte ed dal nostro diverso grado di apertura agli argomenti, le esperienze che giorno

dopo giorno, ci troviamo ad affrontare. Nei Libri Carolingi pubblicati alla corte di Carlo Magno nel 895 AD si leggeva: "Quod legendibus scriptura, hoc est idiotibus pictura." - ossia, "ciò che è scritto è per letterati, mentre la pittura, le raffigurazioni sono per idioti". Come pensate che crescessero i bambini e le bambine di quel tempo? E questo è solo uno tra i miliardi di esempi di ciò che un neurologo svizzero, G. Gottlieb, ha definito con un'espressione un po' forte: "l'amputazione delle funzionalità del cervello umano"!.

Nella sua Teoria Generale della Relatività, Einstein provò che l'universo era un unico interconnesso campo elettromagnetico. Come a dire che il mondo non è l'accumulazione di parti isolate; è un mare in movimento, dove un piccolo cambiamento qui, può produrre un effetto ed un altro cambiamento altrove. Tutti noi tendiamo a dimenticare queste considerazioni e ci chiudiamo a riccio nel nostro credo che viene costruito pazientemente ad arte per perché in tal modo ci sentiamo sicuri!. Che accade se ci si sente male?. La certezza di cartapesta svanisce e la sicurezza diviene paura. Che sia un uomo o un'azienda, è mia opinione, che non vi sia una gran differenza nella dinamica, di fondo rispetto a questa inclinazione. *"Un "biosistema" è per sua stessa natura, ultrastabile"*, afferma il ciberneta Ross Ashby, ed aggiunge che un appartenente ad esso può sopravvivere e preservare la sua identità solo se continuamente scambia energia, informazioni e segnali con l'ambiente. Quindi acquisire e trasmettere le giuste informazioni assume una importanza vitale. Sfortunatamente molte aziende non sono sistemi aperti, cioè sono impostate in rigidi compartimenti e ogni settore è un "sylo" (unità separata con propri scopi e strategie). Strategie protezionistiche e di difesa del proprio orticello sono nel medio-lungo controproducenti e finiscono per ottenere l'effetto opposto, perché dove lo scambio di energia e informazioni è deficitario la qualità della vita degli appartenenti ne risente perché diviene una battaglia quotidiana e le stesse aziende non trovano giovamento in termini produttivi da una tale situazione organizzativa. Arno Penzias - Nobel per la fisica, che ho avuto l'onore di conoscere ad un convegno internazionale, dice che *"l'unica cosa certa in un'Era di Incertezza è il fatto che la rigidità, la mancanza di flessibilità, induce catastrofi"*.

Platone scriveva, nel 400 a.c. circa, che nel campo della terapia il grande errore dei medici è quello di separare l'anima dal corpo. Ippocrate dava una certa importanza agli aspetti morali e spirituali della guarigione e già allora considerava cruciale anche le

influenze ambientali, gli atteggiamenti dell'individuo. Qui oggi ci ritroviamo a discutere dopo secoli di cose che oltre ad essere apparentemente semplici e naturali, quasi ovvie potremmo dire, invece continuano ad animare confronti su come "integrare" medicine che, di fatto, nella natura e nel cervello umano sono già integrate da millenni!. L'errore che si può commettere, non è quello di parlarne, ma quello che la fazione dei medici tradizionali o quella degli innovatori alternativi si diano ciascuno la patente di risolutori e di nuovi messia della terapia corretta, poiché nessuno può fare a meno dell'altro e soprattutto nessun essere umano può e deve, a mio avviso, perdere le migliori opportunità che ognuna delle diverse discipline offre. Posso suggerire, come lo farei alle aziende, di non trasformare il necessario ed opportuno processo di "integrazione" in un motivo di "integralismo" nelle proprie convinzioni. Ed in ultimo, ma non meno importante, il fatto che ciascuno di voi e di noi non dimentichi mai che i medici o gli operatori possono senz'altro aiutarci ma spetta al singolo, riappropriarsi della responsabilità tutta personale di alimentare la propria virtù vitale che è in lui o in lei. Va accresciuta la conoscenza di ciò che è utile o deleterio per sé stesso, di quello che è bene fare per mantenere il benessere attraverso la prevenzione fatta con un'adeguata qualità del proprio stile di vita. Ciò significa che **OGNUNO DI NOI PUO' AIUTARE, NEL PROPRIO PICCOLO, QUEL PROCESSO DI INTEGRAZIONE CULTURALE PRENDENDO IL MEGLIO DALLA MEDICINA IN QUANTO TALE, SENZA AGGETTIVI CHE LA SVILISCANO O LA VIVISEZIONINO**. Ciascuno deve avere piena coscienza di sé, imparando ad essere consapevole del proprio equilibrio, poiché la prima "SORGENTE DI SALUTE" per noi stessi, banale a dirsi, siamo NOI!.
Abbate cura di voi.

Principali Fonti Bibliografiche:

- *Geni e Comportamenti – Scienza ed Arte della Vita, Francesco Bottaccioli*
- *The Seven Golden Rules, Gunter Gottlieb*
- *Il Segreto della Pace, Thick Nhat Hahn*