

Oltre la malattia

di Samantha Fumagalli e Flavio Gandini

La malattia è sicuramente la manifestazione di un disagio, ma è anche molto di più: è la coscienza, ancora dormiente, che le possibilità dell'uomo siano superiori a quelle che la società vuole fargli credere.

La scienza medica, ufficialmente riconosciuta, ha valutato e catalogato, in maniera vasta e approfondita, i sintomi delle più svariate malattie e disturbi con lo scopo, tra gli altri, di creare rimedi specifici per la loro cura. Così facendo il corpo viene studiato, sezionato e analizzato alla stregua di una macchina, ma si trascurano le implicazioni squisitamente umane di tipo psicologico, emotivo, eccetera. Troppo spesso, perciò, la medicina ufficiale finisce per curare la sola sintomatologia. La cosa non sarebbe nemmeno discutibile se i risultati fossero completi, risolutivi e senza controindicazioni. Ma sappiamo bene tutti che non è così e che sovente i medicinali sono accompagnati da pesanti effetti collaterali, che i risultati sono spesso momentanei, che con il trascorrere del tempo occorrono dosi sempre più elevate per ottenere gli stessi effetti apprezzabili e che, di frequente, le cure non sono veramente risolutive.

La medicina riconosciuta è affiancata da molte altre forme di cura dette naturali, alternative, dolci, e chi più ne ha più ne metta. Ognuna di queste affronta il problema in maniera più o meno diversa e utilizza differenti strumenti, dai rimedi naturali per aiutare i processi di guarigione alla stimolazione di particolari zone cutanee. Poco importa, in questa sede, da dove nascano e cosa usino queste "medicine alternative". Quello che, di solito, le accomuna è una considerazione dell'uomo più completa e rispettosa della sua individualità e della sua parte emotiva, mentale e, perché no, spirituale.

Un approccio di tipo olistico, di certo, è l'unico veramente in grado di trattare e curare la persona in maniera completa, rispettando l'essenza dell'uomo. Ogni individuo ha una sua storia, un suo percorso, un suo carattere e specifiche inclinazioni. Tutto questo non può, e non deve, essere trascurato a favore di una fredda standardizzazione delle cure, siano esse preventive o in risposta a una malattia già esistente.

Chiunque si occupi di curare un malato, aiutare o consigliare una persona in difficoltà dovrebbe tenere presente che si trova di fronte un essere umano con tutto il suo vissuto e non un singolo problema astratto.

Il problema dell'uomo, senza l'uomo non esistereb-

be. Al giorno d'oggi una maggior coscienza in questo senso si sta espandendo e possiamo augurarci che proceda rapidamente, ma nel frattempo ognuno di noi può iniziare a promuovere per se stesso e dentro di sé un modo nuovo e più consapevole di vivere la vita e la malattia.

Spesso consideriamo le malattie, i disturbi, i dolori, come qualcosa di nemico, di dannoso, qualcosa da sconfiggere perché ci impedisce di continuare a vivere la nostra vita, di andare per la nostra strada, di correre avanti come l'imperativo dei tempi moderni ci impone. Ma se provassimo a considerare le malattie in un modo nuovo, forse ci accorgeremmo che le cose possono essere ben diverse.

Innanzitutto dobbiamo tenere presente che già l'instimabile dono della vita nasconde dentro di sé il mistero della morte, come completamento di un ciclo.

Potremmo, per esempio, iniziare a considerare la morte un inevitabile divenire del nostro essere piuttosto che una temibile condizione che non possiamo eludere. Molto spesso la paura di morire fa scattare un meccanismo di difesa che mira al tentativo di non considerare la morte, di fare finta che non esista. Ma in questo modo anche la vita perde parte della sua importanza e della sua intensità.

Quante volte rimandiamo qualcosa a cui teniamo sperando di poterla fare in futuro? E quante volte quel futuro si allontana sempre di più, nella convinzione che domani avremo ancora tempo? E quante cose faremmo, o magari non faremmo, se sapessimo che stiamo compiendo la nostra ultima azione?

Se con maggior serenità considerassimo e accettassimo il fatto di non essere immortali potremmo vedere la nostra vita da una prospettiva del tutto nuova. Le nostre azioni acquisterebbero un sapore nuovo. E quanto più valore avrebbero le nostre scelte!

L'essere vivo, in questa vita, diventerebbe un prezioso dono da non sprecare, proprio perché non è eterno.

Tante battaglie, che ingaggiamo quotidianamente, perderebbero gran parte del loro significato di fronte a questa "nuova considerazione" e, probabilmente, altrettante battaglie varrebbe la pena di non rmandarle...

Il semplice fatto di essere vivi, inoltre, ci rende vul-

nerabili alle malattie. I mutamenti dell'Uomo durante il suo percorso, il divenire della vita stessa, espongono l'essere umano a continue alterazioni del suo equilibrio. Equilibrio che deve venire di volta in volta riconsiderato e ristabilito, ma in maniera sempre attuale, perché sempre nuova è la sua Essenza dopo che si è arricchita di altre esperienze.

Ogni volta che affrontiamo le differenti situazioni nel nostro vivere, siano esse piacevoli o dolorose, veniamo sottoposti a sollecitazioni che comportano un apprendimento per tutto il nostro Essere. Spesso ciò comporta dei periodi di disequilibrio energetico più o meno lunghi che a livello fisico possono manifestarsi attraverso malesseri di varia entità. In quest'ottica la malattia si può rivelare come una preziosa fonte di informazioni. Essa è un messaggio che il nostro Essere ci invia per invitarci a fermarci e riflettere.

Molte volte anche semplici indisposizioni o malanni stagionali arrivano in maniera più appropriata di quanto non ci sembri. Magari volevamo proprio chiedere un paio di giorni di riposo dal lavoro e non abbiamo potuto, oppure ci sono stati negati, e, strana coincidenza!, ci "prendiamo" un bel raffreddore o siamo costretti a letto da un'influenza!

Quando il livello di stress aumenta, spesso scattano in automatico delle difese che ci costringono a rallentare il ritmo, ad allentare la tensione. Fisiologicamente possiamo dire che il nostro fisico non regge alle prestazioni eccessive alle quali lo stiamo sottoponendo, si abbassano le difese immunitarie e ci ammaliamo.

Il corpo fisico risente enormemente delle condizioni psicologiche. Infatti, possiamo tranquillamente osservare come, nelle medesime condizioni, per esempio, di super lavoro, una persona possa stare benissimo mentre un'altra accusi sintomi di malessere. Non è il compito in sé a causare il problema, è come viene vissuto dal singolo individuo.

Ci ricollegiamo, così, a quanto detto in precedenza, cioè che ogni essere umano è diverso da un altro e bisogna scoprire le origini, i motivi, le cause che hanno condotto un soggetto ad ammalarsi; e ad ammalarsi proprio di quella malattia e non di un'altra! Questo non è un approccio che dobbiamo richiedere solamente al nostro medico, a chi si prende cura di noi, ma è un approccio che dobbiamo noi stessi riservarci.

Allora il malessere può diventare un utile consigliere. Può mostrarci qualcosa che non riuscivamo a vedere. Può porci di fronte a una questione che credevamo dimenticata.

Prendiamo ancora l'esempio dell'influenza "da lavoro", potremmo chiederci: "Sto forse pretendendo troppo da me stesso? Ho bisogno di una pausa, anche breve, per riposare? C'è qualcosa nel lavoro che

mi irrita e alla quale voglio sottrarmi? Ho la necessità di prendere le distanze da una situazione per vederla sotto un'ottica più imparziale?"

Le domande sono moltissime e soggettive, ma se ci abituiamo a cercare di parlare con noi stessi e a capirci potrebbe accadere che la prossima volta ci troverà in grado di prenderci due giorni di vacanza per fare chiarezza in noi, prima che scatti il meccanismo della malattia.

Con questo non intendiamo sostenere che le malattie siano piacevoli amiche con le quali abituarsi a convivere o, peggio, alle quali affezionarsi, ma semplicemente che se smettessimo di vederle come nemiche da distruggere, potremmo imparare con il loro aiuto a capirci, ad amarci, a prenderci cura di noi, a vincere e superare i nostri traumi.

Potremmo addirittura dire che il desiderio di conoscenza dell'Uomo nasconda in sé un potenziale invito per la malattia.

In un certo senso l'uomo apre la porta a potenziali malattie nel momento in cui si rende conto della propria infelicità ed inizia ad avvertire, anche se soltanto inconsapevolmente, quanto più grande e meraviglioso possa essere il Mondo ed il suo stesso Essere.

La malattia è sicuramente la manifestazione di un disagio, ma è molto di più: è la coscienza, ancora dormiente, che le possibilità dell'uomo siano superiori a quelle che la società vuole fargli credere.

Possiamo infatti considerare l'insoddisfazione come la sensazione dell'Anima di essere costretta in un mondo troppo piccolo e riduttivo.

Lo scopo della nostra vita è quello di evolvere, facciamo tutti parte di un grande piano evolutivo, pertanto aumentare la comprensione di se stesso e migliorare la qualità della propria vita è un obiettivo primario per ogni essere umano. Se, in questo cammino, la malattia può aiutarci, allora cerchiamo di imparare la lezione che ci sta offrendo. Ovviamente senza dimenticare che possiamo anche vivere in buona salute!

Così facendo ognuno può partecipare attivamente al compiersi del proprio destino piuttosto che vivere come un passivo spettatore degli avvenimenti della propria vita.

Con un atteggiamento passivo non riusciremmo ad interpretare i segnali che la vita ci manda e li affronteremo come ostacoli ingiustificati senza capire che attraverso la loro comprensione si può imparare a leggere gli eventi, anche apparentemente negativi come le malattie, in una chiave più ampia di crescita personale.