

## **Curare sì, ma non come ultima frontiera**

Negli ultimi 20 anni la vita ha subito un'accelerazione incredibile e, se per tanti questo ha significato doversi adattare velocemente e magari anche faticosamente, questa situazione ha portato tanti cambiamenti importanti e spesso positivi. Anche nel campo della salute parecchio è radicalmente cambiato e ancora cambierà; non soltanto nel campo della medicina allopatica, ma anche in quello della medicina naturale e complementare dove sta avvenendo una vera rivoluzione.

### **Dagli anni della stregoneria a quelli della “scoperta”**

Da sempre la medicina complementare è stata presente nel campo della guarigione, addirittura millenni prima di quella allopatica che solo da poco più di un secolo è diventata la principale. Fino alla fine del 1800 infatti quest'ultima è stata secondaria per importanza e diffusione a quella naturale e popolare. Da quando esistiamo abbiamo cercato di curare le nostre ferite e malattie attingendo da madre natura e fino a pochi secoli fa i rimedi popolari erano gli unici ad essere utilizzati dalla gente comune. Medici e medicine sono una scoperta recente anche se le prime università datano del 1500. Rispetto alla medicina naturale vi è sempre stato una mutevole attitudine: se per millenni e fino a un tempo recente la scelta era quella di andare dal uomo medicina o stregone di turno che aveva ricevuto le sue conoscenze per trasmissione orale; da uno-due secoli esistono diverse scuole di medicina naturale che hanno fatto capolino e tanto è cambiato. Dal 1900 dopo un periodo dove nel mondo occidentale si era fatto capo principalmente alla medicina allopatica, si è tornati alla tradizione. L'attitudine delle persone che frequentavano i terapeuti naturalisti, specialmente negli ultimi decenni, era quella della scoperta di qualcosa di nuovo, di voler provare, di vivere un'esperienza originale abbracciando una nuova (ma de facto vecchia) filosofia di vita. Si scopriva o riscopriva insomma, la natura come curatrice della nostra persona. Non c'era solo la voglia di curarsi diversamente, ma c'era soprattutto una voglia di buttarsi in qualcosa di diverso anche filosoficamente. Spesso le persone che entravano nel mio studio 15 anni fa avevano desiderio di nuovo, venivano senza veramente conoscere cosa si faceva e soprattutto non avevano bisogno di sapere molto, bastava che funzionasse, togliesse il dolore e che fosse naturale.

### **Dagli anni della (ri)scoperta a quelli della scelta informata**

Tutto è cambiato per noi dei paesi occidentali negli ultimi cinque/dieci anni. Ora tanti pazienti arrivano in studio dopo aver in media provato almeno due o tre metodi alternativi e con idee molto chiare di ciò che desiderano. Hanno fatto i loro compiti a casa, studiato bene le alternative e spesso conoscono di più della loro malattia che il terapeuta stesso. Quello che è cambiato è che l'età dell'informazione, alla portata di tutti, permette all'individuo di scegliere con una migliore cognizione di causa. Inoltre il fattore finanziario ha cambiato le carte in tavola: ai fasti degli anni ottanta si è passati a una spesa più accorta delle proprie risorse. Non solo quindi quello che viene proposto deve essere efficace, ma possibilmente costare poco o essere rimborsato dai servizi assicurativi. Ciò ha spinto diverse filosofie e movimenti di medicina

complementare ad adattarsi cominciando a fare ricerca e proporre modi di lettura di ciò che svolgono che vanno al di là della semplice frase “funziona e basta”. Questo sta differenziando la medicina complementare in diversi settori dove correnti più scientifiche si contrappongono ad altre più empiriche. In mezzo a questo cambiamento l’individuo paradossalmente ha molta più scelta e allo stesso tempo è più critico e scettico. Non si butta più a capofitto ma osserva, chiede spiegazioni, agisce e sceglie in modo più accurato. Questo obbliga noi operatori ad alzare il livello di conoscenza e la capacità di comunicare ciò che facciamo.

### **Alla soglia di un’altro grande cambiamento per le medicine complementari**

La sfida quindi è su diversi piani: per i fornitori di prestazioni bisogna farsi conoscere meglio, rendere dimostrabile ciò che viene fatto, alzare il proprio livello accademico, garantire una qualità dei servizi, ecc.; per coloro alla ricerca della soluzione ai loro problemi invece sussiste la necessità di scegliere con conoscenza di causa sapendo cosa desiderano, di cosa hanno bisogno e dove andare a “comperare” ciò che serve. A questa situazione già abbastanza complicata per tutti si è aggiunto un “nuovo” fattore che sta cambiando le carte in tavola una volta di più. Davanti a un dolore, un sintomo, un malessere o una malattia la persona deve decidere cosa desidera veramente fare/ottenere e il terapeuta deve essere consapevole e spiegare quello che offre e sapere se ciò corrisponde a quello che il cliente o paziente cerca, ha bisogno o crede di aver bisogno. Le possibilità sono infatti tre e se le prime due sono abbastanza conosciute ed entrano nella categoria cura (e a volte guarigione) passiva, la terza invece è relativamente nuova e, almeno a livello subconscio, cercata da tanti. Davanti a un problema, una volta esclusa se presente (o risolta) la fase acuta e quindi fuori pericolo di serie complicazioni, l’individuo ha tre possibilità per affrontare la situazione:

- Può mascherare, soffocare, eliminare, controllare, evitare di sentire, tenere sotto controllo i sintomi con l’assunzione di medicine disegnate a tale scopo. Spesso queste sono allopatiche e con effetti secondari a lungo termine abbastanza importanti. Oltretutto spesso non “curano” niente, non sono indirizzate alle vere cause e quindi tendono a peggiorare la situazione o semplicemente a modificarla fino a quando un’altra parte del corpo reclamerà l’attenzione. Questo approccio ha la sua funzione specialmente in casi acuti dove la vita è in pericolo o in specifiche situazioni dove a corto termine è meglio “controllare” la situazione per poi si spera affrontare le vere cause.
- Può decidere di andare da un terapeuta, questa volta generalmente (ma non esclusivamente) di indirizzo di medicina complementare dove attraverso rimedi o applicazioni più naturali cercherà di risolvere il suo problema. Migliore scelta per tanti aspetti, questa soluzione ha dei limiti legati alla natura delle “cure” scelte. Infatti per tanti di questi approcci, che siano erbe, massaggi, manipolazioni vertebrali/viscerali/craniosacrali, rimedi, lavori energetici o altro, rimane il terapeuta a “mettere a posto” il problema o i sintomi e non la persona che se li è creati. Queste applicazioni hanno molti meno effetti collaterali negativi delle medicine e quindi in molte situazioni sono un passo avanti, ma hanno come limite il fatto che se il sintomo è una chiamata al cambiamento (come spesso è), se esso

viene “curato” da qualcun o qualcos’altro senza che l’individuo riesca a capirne l’insegnamento e fare il cambiamento, tornerà in una forma o in un’altra. E se come terapeuti avremo dato l’illusione che il problema è stato veramente risolto e non abbiamo spiegato che siamo stati noi ad andare a mettere ordine negli armadi, rischiamo di aver fatto un disservizio alla persona anche se in buona fede. L’obiettivo infatti non è solo il non avere dolore, anzi il dolore è solo un allarme. L’obiettivo è la guarigione vera, la crescita e comprensione attraverso il sintomo (allarme) delle cose che devono cambiare e magari creare le strategie giuste per arrivare a fare il cambiamento una volta individuato.

- Qui entra in gioco la terza soluzione, quella meno gettonata (perché all’inizio implica più impegno personale) anche se l’unica a medio lungo termine che ci soddisferà pienamente. Se abbiamo accumulato tensioni, tossine, malessere o malattie è perché al momento di gestire la vita abbiamo utilizzato strategie non all’altezza o non sufficienti. La soluzione sta quindi a trovare strategie migliori per gestire ciò che si è accumulato e ciò che si deve affrontare nel presente e permettere al corpo/mente/emozioni/spirito di fare la guarigione necessaria. Vi sono già molte filosofie naturali che permettono questo: l’omeopatia unicista, alcuni approcci di psicologia, alcune correnti di pensiero sull’alimentazione e disintossicazione, alcune metodologie corporali come il Metodo Nework e il Metodo Hort™ (dove ho sintetizzato tante tecniche proprio con questi obiettivi) o alcune filosofie orientali di lavoro corporale/energetico come il Chi Gong, lo Yoga, etc. Insomma esistono svariati modi di prendersi in mano maggiormente la vita e trovare delle strategie per funzionare meglio, ascoltarci meglio e guarire profondamente di ciò che ci limita, indebolisce e frena. La malattia e il sintomo ci indicano semplicemente che quello che abbiamo fatto fin’ora deve essere migliorato, che dobbiamo crescere ulteriormente.

La vita, il nostro corpo e benessere sono come un bel giardino di casa, possiamo scegliere di lasciarlo al suo destino e accettare ciò che vi troviamo dentro anno dopo anno, possiamo aspettare che diventi una giungla e poi chiamare i giardinieri a fare il lavoro per noi o possiamo fare noi il lavoro regolarmente e con amore. Qualsiasi sia la soluzione, se lo desideriamo bello, pulito e privo di erbacce dobbiamo lavorarci costantemente. Che sia una schiena piena di tensioni, dei polmoni malandati, degli intestini irritati, quando essi reclamano dobbiamo tutti domandarci: cosa desidero ottenere come risultato finale? La totale guarigione? Cosa mi chiede di cambiare il mio corpo/mente/spirito? Desidero cambiare qualcosa o solo coprire i sintomi e continuare a vivere come ho fatto fin’ora e aspettare il prossimo allarme? Nessuno risponderà in modo uguale, anche la stessa persona avrà diverse risposte a seconda delle situazioni e momenti. Basta sapere che tutto ciò che facciamo non è sbagliato, ma ha semplicemente differenti conseguenze verso le quali saremo responsabili perché dirette dalle nostre scelte. Aspetteremo cinque colpi della strega prima di capire e agire e cercare di guarire cambiando magari le nostre attitudini e modi di usarla? Quante infezioni da candida prima di cambiare il modo di mangiare? Quanti mal di testa prima di darci una regolata con il cibo e lo stress? Chiaramente non tutto è facile da cambiare e neanche è semplice individuare cosa necessita di cambiamento per stimolare la guarigione. Ciò che è importante è la direzione che scegliamo ogni volta che arriviamo a un incorcio. I sintomi, le difficoltà e le malattie

infatti sono solo degli incroci dove ci viene data la possibilità di cambiare corso nella vita o continuare sulla stessa via. In un momento dove il sistema sanitario non riesce più a far fronte alle persone sempre più malate o le cui cure sono sempre più care, direi che sia giunto più che mai il momento di sentirci tutti più responsabili e migliorare ulteriormente i nostri approcci alla salute, guarigione e crescita personale. Facciamo tutti il punto della situazione e poniamoci qualche domanda tipo: stiamo mangiando al meglio? Stiamo "alimentandoci" emotivamente di cose positive o negative? Abbiamo le strategie nel sistema nervoso per affrontare la quotidianità, stiamo diminuendo le abitudini che ci fanno male, ci riposiamo di più quando ne abbiamo bisogno? Etc.

Noi tutti siamo sempre perfettibili: è il nostro destino di anime che ogni giorno sono chiamate a crescere ed essere migliori del giorno prima, affinché potremo diminuire al massimo le situazioni dove dovremo ricorrere alle "cure" degli altri e dove invece potremo affidarci all'intelligenza infinita e grandiosa che dentro di noi è capace di farci sentire veramente bene e sani se le diamo la possibilità di esprimersi al meglio. Ciò non garantirà necessariamente che niente di brutto ci succederà, ma garantirà che avremo fatto il meglio che potevamo per evitarlo e che se dovesse comunque succedere faremo il meglio per uscirne apprendendone le dovute lezioni e usando anche le peggiori situazioni come stimolo di crescita.

La prossima frontiera è già stata varcata da tanti e coloro come noi, che vedono la differenza di qualità di vita una volta scelta la via giusta, mostrano con l'esempio dove si trova la soglia; sarà sempre e comunque poi all'individuo stesso di scegliere di varcarla: siamo infatti sempre liberi nella salute così come nella malattia, nella gioia o nella disperazione di scegliere ciò che desideriamo, magari rendendoci conto ogni giorno di più che in un mondo globale ogni nostra scelta influenza positivamente o negativamente tutti gli altri... A tutti voi auguro una vita di buone scelte.