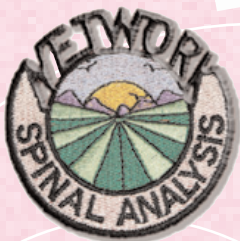




Metodo

Network



Dottore, sono qui per chiederle aiuto: la mia visita le sembrerà strana perché, se è vero che ho dei dolori qua e là nel corpo, non sono veramente questi che mi hanno indotto a venirla a trovare. È infatti da parecchio tempo oramai che mi sento stanco, senza energia, voglia di fare o di uscire da questo stato di cose. Non ho più voglia di essere attivo nella comunità così com'è stato il caso per tanto tempo. Non sono più contento di me e soprattutto, ho la sensazione che manchi qualcosa, come se non riuscissi a utilizzare la mia forza dentro, quella che per così tanto tempo mi ha sostenuto in prove anche difficili". La consultazione continua poi frequentemente con: "è grave? Mi sento poco flessibile dentro, sia fisicamente, dove poco basta perché mi ammali, ma soprattutto emotivamente e mentalmente, dove tutto mi disturba. Mi manca entusiasmo e gioia, ma non capisco perché. Tutto nella vita continua come sempre e non sono certo i miei problemi quotidiani di lavoro e famiglia, a fare la differenza tra oggi e qualche anno fa... Ho fatto però tutti gli esami di rito e niente è risultato fuori dalla norma... il mio medico mi ha detto che forse un po' di riposo o una vacanza avrebbe risolto tutto, ma non è stato così ed ora ho paura che se mi ripresento da lui, mi darà degli antidepressivi, anche se non mi sento per niente depresso. È solo come se fossi un poco spento...."

Malattia e malessere:
La stessa cosa?



Dominique Hort

Il malessere visto da una prospettiva differente

Magari non in toni così classici (o forse sì), ma vi assicuro che è sempre più ricorrente sentire questo racconto dalle persone che vengono a trovarmi in studio. Magari, per alcuni di voi, questo racconto ha del familiare... forse non espresso in modo così esplicito, ma la presenza di un senso di malessere nella vita quotidiana è sempre più diffuso.

Addirittura a pensarci bene, sempre più spesso si va dal dottore a causa del malessere che sta "dietro" al problema o dolore di cui soffriamo, più che a causa del problema stesso: non ci si andrà infatti quando il braccio farà male, ma quando farà male al punto da renderci preoccupati che questo ci impedisca o impedirà di giocare a tennis o lavorare.

Lo spunto di questa discussione nasce dalle ricerche effettuate alle facoltà di medicina e sociologia dell'Università di

Irvine in California, dove è stato messo a punto uno strumento del tutto rivoluzionario per poter misurare lo stato di benessere del paziente. Si tratta di un questionario che permette di esaminare le complesse relazioni tra il paziente, le sue scelte di vita, i livelli di stress, varie informazioni demografiche e misure sia mediche che sociologiche per quantificare appunto, il suo stato di benessere. Questo, prendendo in considerazione sia gli aspetti fisici dell'individuo, sia quelli emotivo/mentali, il livello di stress e quanto egli goda della sua esistenza in generale e della sua qualità di vita.

Sono poi stati seguiti, nell'ambito del metodo Network di Analisi Spinale (NSA), sistema di guarigione e crescita personale, inventato e sviluppato dal dottor Donald Epstein,



2818 pazienti durante un periodo di tre anni (1). Dalle osservazioni dei ricercatori sono stati evidenziati diversi aspetti che ci aiuteranno a meglio capire il perché del senso di malessere di cui soffrono molte persone.

Malattia e malessere non sono la stessa cosa

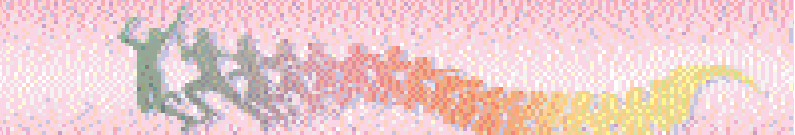
Innanzitutto, bisogna cominciare veramente a separare malattia da malessere e definirli singolarmente, perché possono essere presenti entrambi o da soli nello stesso individuo. Abbiamo tutti infatti sicuramente conosciuto direttamente o indirettamente persone con malattie anche gravi e che sono (o sono state) ispirazione e di esempio per tutti ed invece persone con problemi, malattie o fastidi lievi, dalle quali scapperemmo (o siamo scappati) perché insopportabili... Questo sentirsi bene o male dentro, per quello che la vita, le nostre predisposizioni e scelte passate ci offrono, sta alla base di tutto il discorso che stiamo facendo.

Infatti quello che sta emergendo da osservazioni e ricerche è, al contrario di quanto si credeva fino a non molto tempo fa, che il trattamento di malattie, infermità e sintomi, ha spesso poco a che fare con un migliorato senso di benessere da parte del paziente e che gli indicatori biomedici (esami di laboratorio, ecc.) non sono i migliori test per valutarlo (2). L'esperienza interna di completezza, invincibilità, flessibilità, apertura alla vita e abilità di vivere in comunità, sono caratteristiche che non nascono dall'assenza di malattie, bensì dalla consapevolezza dell'individuo di una partecipazione attiva alla sua esistenza. Un riconoscersi come enti-

tà unica in evoluzione, in equilibrio tra l'accettare quello che la vita gli offre e cercare di migliorarsi negli aspetti che egli ritiene più importanti per il suo senso di missione e scopo principale, nel quale sentirsi realizzato. È a causa della sensazione interna che tutto ciò non sta accadendo, che l'individuo andrà a cercare dal dottore soluzioni che quest'ultimo non è, di solito, in grado di dare. Così come non saranno in grado di lenire questo malessere, droghe, alcool, sigarette e medicinali, i quali altro non fanno che isolare ancor più l'individuo dalla sua esperienza interna, allontanandolo dalle soluzioni vere, che potrà trovare solo dentro sé stesso.

Più benessere significa migliori scelte di vita

Il benessere (o assenza di malessere e non necessariamente di malattie) è l'esperienza di una esistenza più ricca di sensazioni profonde e di significato. Essa è caratterizzata, come conseguenza positiva, da migliori scelte di vita. E quest'ultime non saranno imposte dall'esterno, bensì personalmente abbracciate dall'individuo mentre guarisce. Scelte più produttive, efficaci nel portargli un più grande senso di realizzazione. Dalla ricerca risulta inoltre, come anche scelte di vita migliori non porteranno necessariamente un maggiore



sensu di benessere a meno che l'individuo non ricavi più piacere del suo nuovo modo di vivere. L'esempio classico è quello del paziente che deve cambiare parecchie cattive abitudini che lo hanno portato all'infarto. Se la rinuncia a salame, grappini, sigarette, lardo, patate fritte, ecc. (scelta di vita migliore e più sana), verrà vissuta come privazione, la persona non ricaverà i benefici auspicati nella sua qualità di vita in generale. Cambiare sì quindi, ma allo stesso modo vivere bene e positivamente il cambiamento; ciò dipende dallo stato di benessere del paziente.

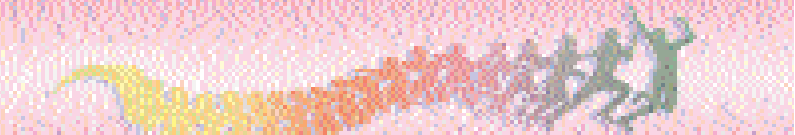
Benessere? E se dipendesse dalla colonna vertebrale e sistema nervoso?

Malessere e benessere quindi, ma come passare da uno all'altro? Come guarire? Cosa crea o causa in partenza queste sensazioni?

Diversi i fattori sicuramente: sia a livello di educazione, che di esperienze di vita specialmente nei primi anni, ma ciò che più riflette la sua influenza su questo aspetto della nostra salute, sembra essere la perdita di connessione che l'individuo sviluppa con sé stesso. Uno dei meccanismi di protezione che a corto termine

risulta molto efficace nel permetterci di mantenere un equilibrio di mente e corpo, a medio e lungo termine si ritorce contro di noi predisponendoci a problemi futuri. Stiamo parlando della strategia naturale del nostro organismo di mettere "in deposito" informazioni che riceviamo quando esse diventano troppe o troppo intense. Siano esse fisiche, emotive, mentali, sociali o biochimiche, una volta varcata la soglia di sopportazione e capaci-





tà di "digestione" del nostro sistema nervoso, queste informazioni vengono depositate sotto forma di pacchetti di energia nei diversi tessuti del nostro corpo e principalmente nella nostra colonna vertebrale e tessuti annessi (muscoli, tendini, legamenti, nervi e ossa). Queste parti poi verranno di fatto "isolate" in modo che il loro messaggio non ci disturbi fino a quando saremo pronti e abbastanza sani da riappropriarcene trasformandole. Purtroppo per molti, l'andare del tempo non porta più salute e quindi molti di questi pacchetti di energia rimangono bloccati nei tessuti, dai quali ci separeremo sempre di più, specialmente se, quando essi cercheranno di attirare la nostra attenzione (creando tensioni, dolori e malattie), noi li sopprimeremo ulteriormente con medicinali o altro.

I miglioramenti nello stato di benessere e qualità di vita, associati direttamente alle persone della ricerca sopraccitata e che hanno ricevuto il metodo Network di analisi spinale come terapia, sono da spiegarsi appunto, con una ritrovata salute e riorganizzazione del sistema nervoso. Migliori strategie a disposizione di quest'ultimo, hanno permesso automaticamente e naturalmente di andare a rimuovere e trasformare questi depositi di energia e tensioni. Una delle principali conseguenze positive di questo meccanismo di guarigione è proprio un ritro-

vato stato di benessere interno associato alla sparizione del malessere descritto all'inizio della terapia.

Appare evidente quindi come sia oramai opportuno andare oltre i concetti utilizzati fin'ora per descrivere lo stato di salute delle persone. Utilizzando sì, ciò che si è fatto fino a ora, ma includendo sempre di più nella diagnosi e cura, la possibilità di valutare come il paziente interpreta e reagisce a ciò che sta vivendo.

Questo in modo da offrirgli il miglior aiuto possibile e poter valutare ed aiutare l'evoluzione del suo stato di "malessere/benessere" (attraverso gli indicatori di benessere auto riportati) che, altro recente "trend" significativo nei campi medici e sociologici, è considerato il fattore che più precisamente sarà in grado di predirne ed influenzarne la sua qualità di vita futura.

Dominique Hort

Referenze:

- (1) "A Retrospective of Network Care Using a Survey of Self-related Health, Wellness and quality of Life" Blanks, Dobson, Shuster, conducted within the department of Anatomy and Neurobiology College of Medicine, University of California Irvine, Published JVSJ 1997:1 (4) p.15-31
- (2) Wilson and Cleary, "New England Journal of Medicine" June 1996



Il metodo Network di Analisi Spinale

Ricerche scientifiche svolte all'università di Irvine in California alla facoltà di medicina, dipartimento di neuroanatomia e sociologia (1), hanno direttamente associato il metodo Network a profondi, costanti e statisticamente significativi miglioramenti dello stato della salute e del benessere generale. 2818 pazienti sono stati seguiti per 3 anni e hanno riportato:

1. maggiore benessere fisico:

- migliore flessibilità della colonna vertebrale
- più energia e minor affaticamento - meno raffreddori e influenze
- meno mal di testa - meno dolore

2. meno stress dovuto a:

- emotività - il modo di affrontare i problemi quotidiani
- famiglia - salute - finanze

3. maggiore benessere psico-emotivo:

- maggiore stima di sé stessi - meno depressione
- meno stati di tristezza e esplosioni di rabbia
 - meno ansia e apprensione
- maggiore capacità di pensare e concentrarsi
- migliore abilità nell'assolvere i propri doveri e stare in gruppo

4. amore per la vita:

- apertura a farsi guidare dal proprio istinto
- migliore capacità di rilassamento e benessere
- migliore apertura nelle relazioni con gli altri
- maggiore interesse a mantenere uno stile di vita salutare
- maggiore compassione e comprensione per gli altri
- maggiore fiducia nell'affrontare le avversità

5. cambiamenti nello stile di vita:

- maggiore regolarità nell'esercizio fisico
- ricerca di abitudini alimentari migliori
- riduzione del consumo di farmaci, fumo e alcool

6. miglioramenti nella qualità della vita (in relazione a):

- vita personale - capacità di adattarsi ai cambiamenti
 - modo di trattare i problemi della vita
 - appagamento generale nella vita
 - coniuge-compagno/compagna