

Francesco Lamendola

Star bene, star male: e se ripartissimo da qui?

Quando una persona sta male, ci sono in sostanza due maniere di considerare la cosa. La prima è quella di andare a caccia della malattia partendo dai sintomi, e di prescrivere le cure e i farmaci da assumere in base al significato generale che ai sintomi viene attribuito. È la via della medicina occidentale accademica, quella che viene insegnata nelle nostre università e che è, di fatto, un'idea sintomatica della medicina. In pratica, anche se è ben chiara la distinzione fra sintomi e malattia, e anche se il medico sa benissimo che il sintomo non è che la spia della malattia, i sintomi vengono aggrediti come se fossero la malattia, e si cerca di farli sparire nel modo più efficace ed energico possibile; se i sintomi spariscono, si pensa di aver debellato la malattia. La seconda maniera è quella di chiedersi perché la malattia sia insorta e che cosa i sintomi stiano indicando: non la malattia in se stessa, ma lo squilibrio, fisico e psichico, da cui la malattia è stata originata. È la via della medicina naturale, che si articola in svariate forme, scuole e indirizzi, alcuni validissimi, altri discutibili o perfino ciarlataneschi. Ma il fatto che ci siano in giro dei ciarlatani, autorizza a gettare tutto quanto nel cestino? Sarebbe come abolire la rete informatica perché alcuni siti sono truffaldini. E poi, siamo sicuri che non vi siano aspetti ciarlataneschi anche nella medicina accademica? Con tutti i loro camici bianchi e il loro sussiego scientifico, o piuttosto scienziata, i medici accademici con i loro farmaci chimici, coi loro interventi chirurgici e con le loro asettiche strutture sanitarie, sono la causa, diretta o indiretta, del 30% delle malattie esistenti: le cosiddette malattie iatrogene. Non è un dato di cui la medicina accademica possa andar fiera, anche se preferisce ignorarlo.

E ora torniamo allo star male. In effetti, la malattia viene concepita troppo spesso come una realtà definita in se stessa, contrapposta alla salute; ma questo è un errore. La malattia esiste, ma non è altro che la perdita della salute; è la salute che definisce la malattia, mentre non è vero il contrario. Lo stato normale è la salute, non la malattia. Si dirà che non è vero; che lo stato normale dell'organismo è proprio la malattia: ma ne siamo sicuri? Se un tipo di vita che provoca la perdita della salute, fa ammalare la gente, abbiamo il diritto d'inferire da ciò che la malattia è la condizione abituale? Evidentemente no. La malattia è un termine convenzionale per designare un concetto negativo, la mancanza di salute; ma è la salute il termine positivo a partire dal quale si parla della malattia. Analogamente, noi diciamo che il male è il contrario del bene, e siamo portati a pensare che *bene* e *male* sono concetti di pari consistenza ontologica; ma è falso. Il male è sempre e solo mancanza di bene; è un bene minore rispetto al bene maggiore, o un'assenza totale di bene: ma lo si può definire solo per privazione, non per affermazione. Il bene sì, esiste indipendentemente dal male, perché possiede una sua consistenza ontologica. Quelli che dicono che Dio, se esiste, deve essere sia il bene che il male, altrimenti non sarebbe tutto, cioè non sarebbe più Dio, pretendono che Dio sia ciò che si può definire per analogia con l'uomo; mentre è vero il contrario, che l'uomo è fatto a immagine di Dio, ma non Dio a immagine dell'uomo. Il demonio, cioè l'essere più malvagio in assoluto, è pur sempre un angelo decaduto: un bene che ha cessato di essere tale, per sua libera scelta. Quanto alla malattia, l'averle attribuito una consistenza ontologica che non possiede è alla radice di molti equivoci. Il primo dei quali è fare della malattia una categoria ipostatica, mentre, di fatto, esistono *le* malattie, ciascuna diversa dall'altra e ciascuna specifica di quel singolo organismo, di quella singola persona. La salute sì, esiste in assoluto: è il perfetto funzionamento dell'organismo e il pieno equilibrio psico-fisico della persona. Mentre la malattia no, non esiste in assoluto: esiste una certa malattia, oppure esiste un'altra malattia; ma non esistono due malattie uguali in due soggetti diversi, perché ciascun essere umano soffre la propria forma di malattia, originata da cause specifiche, che sono sue e soltanto sue. Perfino nel caso di una malattia contagiosa: non si tratta dello stesso morbillo, né dello stesso vaiolo, né dello stesso colera; perché resta il fatto che non tutti si ammalano e non tutti si ammalano allo stesso modo. Ciò significa che la malattia insorge quando

un certo organismo ha perso la capacità di difendersi dalle aggressioni, virali in questo caso; il che è la spia di uno squilibrio omeostatico, di una perdita di armonia complessiva nel dinamismo psico-fisico dell'individuo. Non ci sono due morbilli uguali, come non ci sono due mal di testa uguali; ci sono dei sintomi di una perdita della salute, che sono propri di quel certo individuo, e che attestano un evento unico e irripetibile, proprio di quella persona.

Scrivevano Brian Inglis e Ruth West nella loro fortunata *Guida alla medicina alternativa* (titolo originale: *The Alternative Health Guide*, Londra, 1983; trad. it. Milano, 1984, p. 303):

STAR MALE

In "Stress senza paura", Hans Selye ricorda che quando era studente di medicina a Praga, i degenti presentavano alcuni sintomi ricorrenti: "Avevano l'aspetto di malati e stavano male, avevano la lingua patinosa, lamentavano dolori più o meno diffusi alle articolazioni, disturbi intestinali e disappetenza. Avevano quasi tutti la febbre (e a volte, confusione mentale), milza o fegato ingrossati, tonsille infiammate, esantemi e via dicendo". Selye scoprì e non riuscì a capirne la ragione, che i suoi professori ignoravano questi sintomi. Era importante trovare un rimedio per le malattie, ma a lui, ancora studente pareva più importante conoscere il meccanismo dello "star male" e individuare i mezzi per curare questa "sindrome generale dello star male che sembra sovrapporsi a tutte le malattie".

TRATTAMENTO ORTODOSSO

La sindrome dello "star male", pur essendo diffusa, non ha attirato l'attenzione dei medici. In genere, la sindrome non è neppure considerata un problema medico – o, almeno, non un problema tale da riguardare i medici. Ci sono tutte le probabilità, per chi vada dal medico con i sintomi descritti da Selye e senza alcuna malattia specifica, di essere considerato ipocondriaco o scocciatore.

TRATTAMENTO ALTERNATIVO

I terapeuti naturali considerano la sindrome dello "star male" importante per molte ragioni. Secondo il loro modo di vedere costituisce un segnale della condizione del paziente. Pur non indicando una "causa" specifica fornisce quel tipo di informazione che aiuta a rispondere alla domanda che il medico scozzese J. L. Halliday si poneva quasi cinquant'anni fa in "Psychosocial Medicine": "Perché questa persona si è ammalata in questo modo? Che tipo di persona è quella che soffre di questo tipo di malattia? Perché si è ammalata quando le è capitato?". Solo cercando di dare risposte a queste domande e ad altre similari si possono individuare le misure efficaci da applicare per una medicina preventiva. Che un terapeuta naturale segua o no il criterio di Halliday dipende da molte variabili: l'intensità di interesse che ha per le misure preventive (in particolare quelle che tengono conto dello stress a casa o sul lavoro); la quantità di tempo che può dedicare ai pazienti; il tipo di terapia praticata. Davanti a questa sindrome il terapeuta tenderà a "lasciare che la natura faccia il suo corso". Se ci ammaliamo è perché, per qualche ragione, abbiamo bisogno di essere malati; si prescriverà riposo, una dieta equilibrata.

CURE NATURALI

O terapeuti naturali non considerano i sintomi un disturbo da sopprimere, ma un segno che il meccanismo omeostatico del corpo funziona e svolge il suo compito di combattere la malattia. I naturopati, per esempio, sottolineano l'importanza di una dieta equilibrata, consigliano di evitare il fumo e di compiere regolari esercizi (alcuni consigliano anche di liberarsi dallo stress, altri fanno meno caso ai problemi emotivi che giudicano al di fuori del loro campo). I naturopati prescriveranno palliativi per calmare il dolore l'irritazione, ma non per tentare di eliminare la tosse, fermare la diarrea o far sparire un esantema. Consiglieranno di rivolgersi a una di quelle terapie che trattano lo squilibrio energetico come la terapia della polarità, l'agopuntura o le tecniche metamorfiche.

SISTEMI GENERALI.

I rimedi omeopatici vengono prescritti nel trattamento della sindrome dello "star male" perché si ritiene che lavorino in conformità con il sistema omeostatico del corpo senza rischiare di soverchiarlo.

Dunque, non sarebbe il caso di ripartire dalla semplice constatazione dello star bene e dello star male, invece di costruire tutto un concetto di medicina, tutta una filosofia medica, intorno alla battaglia contro la malattia? Prima di lanciare crociate contro la malattia, prima di prescrivere farmaci, ricoveri, terapie e interventi chirurgici, non sarebbe meglio chiedersi perché quella certa persona presenta quei tali sintomi, e di che cosa essi sono la spia? Non aiuta dire che segnalano la malattia: al contrario, sarebbe più utile partire dalla via opposta: quella persona sta male; e il male si manifesta attraverso quei sintomi. Dunque, i sintomi sono preziosi per chiedersi per quale ragione quella persona stia male. La stessa persona, un anno fa, sei mesi fa, due settimane fa, stava bene; eppure conduceva una vita simile a quella che conduce adesso. Stesse abitudini, stesso lavoro, stessa alimentazione, stessa attività, o mancanza di attività, fisica. È stata contagiata da una malattia virale? Ma i virus circolano sempre nell'aria e in ogni tipo di ambiente; eppure, fino a due settimane fa, quella persona stava bene, mentre ora sta male. La persona con cui ella vive si è ammalata, e le ha trasmesso la malattia? Ma altre volte il paziente si è trovato a vivere accanto a persone malate, e non si è ammalato per niente. Allora diciamo che ha preso freddo. Benissimo; ma altre volte aveva preso freddo eppure non era stato male. Dove ci portano questi ragionamenti? Ci portano alla conclusione che c'è sempre un evento specifico, unico e irripetibile, che determina lo star male; e che non è necessariamente un motivo di tipo organico. Può essere anche un motivo di tipo psicologico o affettivo: uno shock, per esempio, un trauma, una forte emozione. R. G. Hamer dice che questa è la genesi dei tumori: lo squilibrio psico-fisico causato da una forte emozione. Più in generale, ci sembra ragionevole ipotizzare che noi stiamo bene finché la nostra mente e il nostro corpo sono in equilibrio reciproco e finché sia l'una che l'altro sono in equilibrio con l'ambiente, sia fisico che psichico. Se si verifica una rottura nell'equilibrio; se, ad esempio quell'individuo spende più energie di quante ne possa produrre per ricostituire quelle consumate, tanto sul piano fisico che sul piano motivico e psicologico, allora comincia a star male. Non diciamo: comincia ad ammalarsi, che sarebbe già un'inferenza un po' azzardata. Diciamo che comincia a star male, il che esprime la constatazione di un dato di fatto: quella persona sta male, ha perduto il proprio equilibrio. E prima di precipitarsi per aiutarla a ricostituirlo, è bene domandarsi che cosa l'abbia portata in quella situazione. Può anche darsi che si tratti di una "protesta" dell'inconscio, di una rivolta della parte inascoltata dell'io: in altri termini, lo star male è l'estremo rimedio che l'organismo ha adottato per costringere l'io cosciente a prendere atto che stava chiedendo all'organismo più di quanto esso, con la miglior buona volontà, fosse in grado di dare. Oppure è un modo di staccare la spina e farsi coccolare, se non dagli altri, dall'io cosciente: solo così, forse, sarà possibile far capire all'io cosciente che l'organismo è stanco e ha bisogno di riposo. In linea generale, il primo medico è la natura. Se l'organismo viene sollevato dalle abitudini sbagliate, dal sovraccarico di lavoro, da tutto ciò che, a lungo andare, fa star male, la salute torna spontaneamente, a meno che l'equilibrio complessivo non sia stato troppo compromesso. È questione di tempi: se la voce dell'organismo viene ascoltata ai primi sintomi, la guarigione sarà relativamente semplice; ma se viene trascurata a lungo, le possibilità di ripresa saranno minori e, in ogni caso, richiederanno più tempo.

Giungiamo così, ancora e sempre, alla stessa conclusione: il nostro obiettivo, non solo dei medici, ma di ciascuno di noi, deve essere star bene; e per star bene bisogna condurre una vita sana tanto sul piano fisico che su quello emozionale; inoltre, se l'organismo manda dei segnali di affaticamento, bisogna ascoltarli, fermarsi e favorire una ricostituzione delle energie. Favorire, non operare: è la natura che opera, noi siamo già "bravi" se non frapponiamo ostacoli alla sua azione restauratrice. Va da sé che, in questa visione, è meglio assumere sostanze naturali piuttosto che chimiche, perché, in linea ordinaria, l'organismo ha bisogno di sostanze naturali per medicare se stesso, laddove la chimica opera una invasione massiccia e brutale che, se giova nella lotta a quei tali sintomi, inevitabilmente sposta il problema in un altro ambito, ma non lo risolve. E questo perché non sono le medicine che guariscono, ma è l'organismo che si auto-guarisce. Tutto sta a capire cosa ha originato lo squilibrio. Siamo assai bravi a mentire a noi stessi e a nasconderci la verità; ma il nostro organismo non mente. I sintomi del malessere lo rivelano: sta a noi, a quel punto, chiederci *perché...*