

Nuove frontiere della medicina, dalla medicalizzazione alla consapevolezza del prendersi cura

Dalla medicina del sintomo alla medicina della Coscienza

Biasini Daniele .Psicologo clinico e medico chirurgo. Ricercatore in medicine non convenzionali

Etimologia di terapia come assistenza, accompagnamento

Accompagnamento verso che cosa?

- *“La felicità è una scelta, non un risultato. Niente ti renderà felice finché non scegli di essere felice. Nessuno ti renderà felice finché non decidi di essere felice. La tua felicità non arriverà a te, può solo venire da te”*. Georges Ivanovich Gurdjieff
- Siamo pronti all'evoluzione della medicina intesa come arte e scienza che non solo ci aiuti a stare in salute, ma anche nella ricerca della felicità?

La medicina oggi

Definizione: la medicina è la scienza che ha per oggetto lo studio delle malattie, la loro cura e la loro prevenzione

- Ci si focalizza sulla patologia e sui sintomi e non sulla fisiologia e sul significato del sintomo. (Farmaci “anti”....)
- Siamo nella filosofia “del tutto subito” nella metafora della spia dell’olio.
- Non si ha accesso al concetto di “benattia” in cui ogni disturbo porta con sé un messaggio, un insegnamento ed è un’espressione della necessità di un cambiamento, a qualche livello, di quella persona.
- Questa necessità spesso viene da un livello più profondo, ma che il corpo è in grado di esprimere più visibilmente e concretamente.

Malattia o Benattia?

Solo attraverso l'ascolto e non la soppressione dei sintomi, possiamo arrivare al messaggio che questo vuole portarci.

- Il vero significato della benattia è risvegliarci a noi stessi.
- L'attenzione focalizzata solo sul sintomo ha portato ad una parcellizzazione della conoscenza medica in cui si è persa una visione d'insieme, visione che invece è molto presente in tutti i sistemi medici antichi, compreso il nostro.
- Siamo nell'epoca in cui si ha una pillola per tutto, ma non si guarisce più da niente.
- Il modello sintomo-farmaco per sopprimerlo non ha portato ad un miglioramento di salute ma a generazioni di anziani polifarmacologizzati e pieni di acciacchi.

La figura del medico

Tecnico delle patologie o guida per la salute e la comprensione?

- L'accumulo di nozioni mediche sarà una prerogativa sempre più efficacemente svolta dall'intelligenza artificiale.
- Il vero medico è colui che è capace di cogliere i collegamenti tra queste nozioni e di trovarne un nesso, per arrivare ad un quadro di senso più profondo e condiviso con il paziente.

Cosa significa integrata?

Che sia in grado di riconoscere la complessità dell'essere umano e delle sue componenti (i suoi tre tesori), scegliendo gli strumenti più adatti alla cura in accordo con la persona e attingendo da ogni tradizione medica possibile, integrandoli per massimizzare l'efficacia del trattamento e riducendone i limiti e gli effetti collaterali.

- Per la medicina tradizionale cinese (M.T.C) l'uomo è un essere tra cielo e terra.
- L'essere umano è fatto di un'unica sostanza, che assume tre forme diverse come succede all'acqua, chiamate anche i tre tesori dell'essere umano, ossia

- Il *corpo*: materico, solido, come il ghiaccio. Pertinenza del medico (oggi solo una parte).
- Il *Mente-Cuore*, ossia la parte cognitiva e emotiva della psiche, ancora materica ma meno solida, come l'acqua in forma liquida. Pertinenza dello psicologo e psichiatra.
- Lo *Spirito*, più leggero e inconsistente, come il vapore. Pertinenza di esponenti religiosi e maestri spirituali.
- Questi tre livelli hanno tra loro un rapporto olografico, ossia il tutto è nella parte e la parte è nel tutto. L'immagine dello specchio.

Bisogna andare oltre il limite della scissione cartesiana e tornare ad una visione unitaria dell'uomo, che sappia guardarlo in tutta la sua complessità e ricchezza.
Per poter fare questo è necessario che il medico o il terapeuta siano testimoni di questa visione in primis nella propria vita.

La coscienza verticale quale strumento fondamentale

Muoversi tra i vari livelli dell'essere umano per costruire una cornice di riferimento sempre più dettagliata e ricca di significato

- I tre livelli di corpo, mente cuore e spirito non hanno una gerarchia di importanza, sono semplicemente tre strati dell'essere.
- Ho creato il concetto di *coscienza verticale* per indicare uno strumento cognitivo che ci permetta di leggere gli avvenimenti della nostra vita e i sintomi su tutti i livelli possibili.
- Per ogni fatto della nostra vita possiamo darci una spiegazione più somatica, psicologica o spirituale. La coscienza verticale è proprio questa capacità di modulazione analogica del nostre capacità mentali, per accedere a spiegazioni su piani diversi di realtà ed arricchendo di senso ogni accadimento.

La coscienza verticale applicata

Capire è già guarire

- Applichiamo la coscienza verticale ad un caso di gastrite, di colite o di IBS:
- Sarà provocato da un'alimentazione inadeguata o da allergie o intolleranze alimentari, o da problemi metabolici? (Piano somatico)
- Sarà provocato dall'ansia che mi genera ogni giorno la pressione sul lavoro? o dalla frustrazione che provo nel mio rapporto di coppia? Mi salva dal pranzo con la suocera? (Piano psichico, del mente cuore)
- Sarà provocato dal fatto che vivo una vita che non mi corrisponde, un progetto a cui non trovo un senso profondo? Ma soprattutto, qual è la lezione profonda e positiva che posso imparare da questa esperienza? (Piano spirituale)

La coscienza verticale applicata

- Credo che per ogni disturbo siano sempre presenti queste tre componenti, ovviamente in un rapporto variabile di caso in caso.
- Ogni piano non esclude altro, ma anzi lo arricchisce, integrandolo di una compressione più profonda e tridimensionale.
- È un po' come lavorare con i pixel di una fotografia, tanto più sono abbondanti, quanto migliore sarà la risoluzione e la possibilità di avere una visione nitida ed dettagliata di particolare.
- Se ci limitiamo a sopprimere il sintomo non riusciremo mai a comprenderne il messaggio e rischieremo sintomi e patologie più importanti, che hanno lo scopo di risvegliarci a noi stessi a voce sempre più alta.

La gerarchia delle cure

Avere i massimi effetti terapeutici considerando l'importanza dei diversi ambiti in cui decidiamo di agire

- Quali sono le cose che rivestono più importanza e si fanno più spesso nella vita di un essere umano? Quali sono le attività vitali dell'uomo?
- Pensare, respirare, bere, relazionarsi con l'altro, mangiare, dormire, accoppiarsi, lavorare, realizzarsi.
- Molta di quella che definiamo patologia è in realtà fisiologia dimenticata.

I nove pilastri della salute, ossia quali sono gli elementi più importanti per ripristinare un terreno sano dove naturalmente si tende ad un ripristino della corretta fisiologia umana

- 1) DORMIRE.
- 2) PASSARE DEL TEMPO IN NATURA
- 3) FARE ESERCIZIO FISICO (che ci piaccia)
- 4) SEGUIRE UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE
- 5) AVERE UNO SCOPO NELLA VITA
- 6) CONNESSIONE SOCIALE
- 7) DISPONIBILITÀ DI RISORSE
- 8) NUTRIRE IL TUO BAMBINO INTERIORE.
- 9) APRIRSI ALLA FELICITÀ

- 5) AVERE UNO SCOPO NELLA VITA
- Oggi molte malattie, molta sofferenza e molta infelicità vengono dalla perdita di Senso profondo della nostra vita (Einstein: o tutto è un miracolo o niente è un miracolo). Una delle domande che faccio ai pazienti è: qual è il tuo scopo nella vita? Pochissimi sanno rispondere, ma forse è un po' importante per evitare la sindrome del criceto..
- Se non trovo un senso, anche gestire il dolore fisico ed emotivo sarà molto più difficile (Assaggioli: solo dare un fine al dolore può dare fine al dolore)
- Importante trovare uno scopo non legato all'ego o al mero soddisfacimento di bisogni personali
- Il realizzare desideri materiali non porta felicità, ma solo altri desideri. Pensiamo alla nostra esperienza. Per i mistici il fulcro è invece la cessazione del desiderio e la piena accettazione di tutto ciò che è, nella perfezione imperscrutabile del Disegno.

- Importanza dell'investire tempo e risorse nel ricercare la propria via (Do, Tao) e verità (*“solo la verità di chi siete, se realizzata, darà gioia e libertà”*. Eckhart Tolle). Ognuno a modo suo e con i suoi strumenti (preghiera, meditazione, digiuni, esperienze sciamaniche, respirazione olografica eccetera)
- Attenzione alle molteplici forme di falsa spiritualità che ci vengono proposte (1000 tecniche segrete per realizzare i tuoi desideri o avere più denaro o potere), perché Dio sta nei dettagli, e una virgola può cambiare tutto
- Non ho nessuno scopo e sono felice VS Non ho nessuno, scopo e sono felice
- Come faccio a sapere se la mia ricerca sta andando bene? Con una semplice domanda scomoda: se morissi ora, sarei sereno e risolto?

- 6) CONNESSIONE SOCIALE

- L'uomo è un animale sociale (Aristotele). L'essere umano alla nascita non è capace di sopravvivere senza la relazione con le proprie figure di attaccamento.
- La nostra famiglia d'origine è la base ed il prototipo per tutte le relazioni future. Per questo è di vitale importanza comprendere le proprie dinamiche familiari e sciogliere i nodi derivanti da questo ambito, per poter poi avere delle relazioni sane ad ogni altro livello (amicale, lavorativo, amoroso).
- In caso contrario saremo destinati alla coazione a ripetere o alla formazione reattiva. Cosa significa?

- Avere molte connessioni sociali in ambito diverso, fa parte di quella molteplicità del sé che è un fattore protettivo essenziale per la salute mentale.
- Oltre alla connessione sociale, è importante anche la connessione con gli animali, con le piante, con un tramonto, con il sole o le stelle, con l'acqua, col fuoco, con l'universo...
- Sviluppare esperienze di connessione profonda è la base per riuscire a sperimentare e a vivere, sentendolo profondamente nel Cuore, che *tutto è uno*.
- “ *Quando voi vi trasformate, il Vostro intero mondo si trasforma, perché il mondo è solo un riflesso di voi stessi*” (Eckhart Tolle).

- 7)DISPONIBILITÀ DI RISORSE

- La disponibilità di risorse è uno dei principali fattori predittivi per la salute, infatti sono più longeve le persone che possono permettersi di avere acqua potabile e cibo commestibile e sano, vivere sotto un tetto, potersi permettere il riscaldamento o il condizionatore e vivere senza il timore di non arrivare a fine mese o di non poter fare la spesa o mantenere i propri figli.
- Detto questo, attenzione a vivere il denaro come mezzo (amore liquido) e non come scopo, dedicando la propria vita ad accumularlo, spesso senza neanche riuscire a goderselo.
- Proviamo a pensare alle persone molto ricche che conosciamo (personalmente o meno). Sono davvero così felici?

- Oggi forse la vera ricchezza è il tempo. Se ci pensiamo, è proprio quello che vendiamo in cambio di denaro, attraverso ciò che chiamiamo lavoro, ogni giorno.
- Questo scambio però non può essere bidirezionale, perché ogni istante non tornerà mai più.
- *“Una delle cose che mi colpisce di più degli occidentali è che perdono la salute per fare soldi e poi perdono i soldi per cercare di recuperare la salute”. Dalai Lama*

- 8) NUTRI IL TUO BAMBINO INTERIORE.
- *Se non diventerete come bambini, non entrerete nel regno dei cieli (Matteo 18,1-5)*
- Non affidiamoci troppo alla mente (che mente) ma usiamo la mente per sospendere i pensieri, le identificazioni, e portarci verso il nostro centro, verso il Cuore.
- Non prendiamoci troppo sul serio
- In alcune circostanze chiediamoci genuinamente se preferiamo essere felici o avere ragione
- Facciamo ogni giorno qualcosa che ci dia gioia, che ci riempia il cuore e che ci realizzi nel profondo (*“La tua realizzazione spirituale è il dono più grande che tu possa fare all’universo”* Ramana Maharshi)

9) Aprirsi alla felicità

Come farlo nella vita di tutti i giorni?

- La felicità è come il Sole, è sempre presente, anche quando è coperto dalle nuvole risplende. Siamo noi che dobbiamo semplicemente accorgerci di essa e aprire il nostro cuore per permetterle di entrare (è la nostra parte Yin che può aprirsi alla felicità, non quella Yang)
- Come aprirsi alla Felicità nella vita di tutti i giorni? Coltivando delle semplici abitudini quotidiane. Cominciamo ad osservarci: quante volte cediamo al lamento? La vita è un dono e come tale è fondamentale coltivare la gratitudine per ciò che di bello abbiamo. Questa è la scelta che noi possiamo fare. (angioletto o diavoletto? lupo bianco o lupo nero?)
- Osserviamo come possiamo generare circoli virtuosi o viziosi.
- Realizziamo la grande verità che “non vediamo le cose come sono, ma vediamo le cose come siamo”

- Chiediamoci ogni giorno cosa vogliamo che sia la nostra vita: Una sfida? Una competizione? Una lotta? Una benedizione? Una fatica? Una sofferenza?
- *“La vita è un dono giocoso di cui gioire, non è un problema da risolvere”* (Mariano Ballester)
- *GRAZIE PER QUESTA PICCOLA PARTE DI VITA CHE ABBIAMO CONDIVISO !*

Come l'acqua è l'uomo

Verso la medicina della Coscienza: salute ed evoluzione in armonia
con la natura

- Un libro facile, fruibile e “potabile” che parla di medicina e che possa subito aiutarci a migliorare la nostra vita, per diventare sempre più medici di noi stessi.
- Un libro in cui ogni capitolo è costruito sia con l'ottica del medico che con quella del paziente, per arrivare ad una sintesi dei due. Perché la guarigione è una, aldilà dei ruoli.
- Un libro che parla di medicina, cambiamento, corpo, mente cuore e spirito, nutrimento e alimentazione, ego ed autostima, sesso e amore, genitori e figli, silenzio, morte e vita.
- Un libro che illustra i principali strumenti che uso, e che mi hanno cambiato la vita.
- Un libro così bello che non è ancora uscito, ma presto si materializzerà.

REVOLUTION