



Aspetti psico sociologici della medicina moderna

Uno sguardo al rapporto tra individuo e malattia nella società moderna

La società moderna ipertecnologica, iper esigente, iper veloce fatica ad allinearsi alle più semplici esigenze del singolo individuo che per poter stare al passo dei tempi è costretto a forzare i propri equilibri, a modificare i propri stili di vita, a trascurare aspetti e momenti che da sempre sono alla base del più antico concetto di "benessere psico fisico.

Se volessimo conoscere fino in fondo una persona dobbiamo porla in condizione di esprimersi, non mi riferisco solo al comportamento intimo individuale e connesso agli aspetti psicofisici, intendo una libera e totale espressione di sé e dei propri sentimenti. Purtroppo raramente si riescono a mettere le persone nella condizione ottimale di esprimersi e di conoscersi intimamente: si scontano rigidità introdotte da un moralismo perbenista che la società moderna, l'ambiente familiare e quello professionale spesso ci impongono; aspetti genetico familiari spesso difficili da accettare e da gestire; abitudini, paure, ansie. Modi di essere, di percepire, di acquisire informazioni, di interpretare il mondo esterno che ci circonda, che a loro volta innescano dei silenziosi e subdoli meccanismi di vera e propria inconscia intolleranza del proprio stato psico fisico, del proprio stato di benessere, del proprio modo di accettare e convivere con certe situazioni e dipendenze che hanno a che fare con l'innato ed ancestrale equilibrio fra bene e male, fra buona salute e patologia, fra serenità ed infelicità.

Ma qual è il reale limite fra benessere e malessere? Fra felicità ed infelicità? Fra soddisfazione ed insoddisfazione?

Ogni soggetto è diverso da un altro, ogni soggetto vive la propria esistenza secondo una legge della casualità, secondo situazioni statiche e dinamiche che variano, si modificano, si trasformano ogni miliardesimo di secondo della nostra esistenza.

Abbiamo in realtà un solo dato, una sola variabile nel grafico della vita: il fattore tempo, che in una soglia che va da 0 a 100 anni resta nei secoli e nel corso dell'evoluzione dell'umanità l'unica vera realistica e razionale variabile su cui poter fare affidamento.

Il resto non conta, il resto subisce una tale rapida variabilità da non essere materia misurabile né prevedibile. Il resto è lasciato al caso, al fato, al destino di ognuno di noi. Il resto lo dobbiamo vivere così, momento per momento senza avere l'assoluta pretesa che qualcuno possa interpretare in maniera concreta e razionale la nostra situazione. Sarebbe un ciarlatano colui che, non conoscendo nulla di noi, avanzasse teorie e previsioni sul nostro stato di salute o su quella che sarà l'evoluzione del nostro stato nel prossimo futuro.

La medicina può solo interpretare sintomi e segni, catalogando e classificando con nomi e con schemi terapeutici un certo tipo di situazione che altro non è che la fotografia statica di una condizione in assoluto continuo movimento. Ne nasce quindi un'illlogica contraddizione.

Per la logica ed il calcolo delle probabilità e con l'intento di ottenere una più ampia interpretazione di un certo individuo e della sua intima situazione psicofisica, lo studio multidisciplinare dinamico è oggi il solo che ci consente di monitorare in maniera continua una o più condizioni dell'individuo da parte di un gruppo di esperti che mettono sul tavolo delle ipotesi e delle interpretazioni tutto il loro sapere e la loro esperienza, confrontandosi fra di loro ed al tempo stesso osservando in tempo reale l'evoluzioni nel tempo della problematica in oggetto. Non è detto che una cefalea, un'emigrania, un affaticamento visivo, o un dolore alla cervicale siano per forza di cose correlati al malfunzionamento biomeccanico, fisico o chimico di quelle precise aree distrettuali. Non è nemmeno detto che un mal di denti sia per forza correlato ad una patologia del singolo dente, figuriamoci su organo o apparati più complessi come l'apparato digerente o il sistema endocrino o quello immunitario ove la molteplicità delle connessioni vascolari, ormonali, nervative rendono non solo difficile e realizzabile con certezza un profilo diagnostico definitivo ma altresì improbabile un qualsiasi piano di affidabile risoluzione, centrando la sola nostra attenzione alla singola area interessata.

Ci sono vari modi di interpretare un sintomo, di discutere su un certo segno clinico, ci sono varie interpretazioni medico specialistiche e ci sono vari modi di fare medicina. Forse, il pensiero della medicina

orientale di seguire i nostri sintomi senza mai troppo soffocarli al loro esordio al fine di facilitarci il compito interpretativo verso le reali cause o concause del male non è poi così fantasioso come molti lo hanno definito. La visione medica di queste culture è fondamentalmente diversa, è completamente olistica e tiene conto di flussi di energia positiva e negativa che vengono influenzati da una molteplicità di fattori.

Fattori che vanno da situazioni emozionali, da equilibri nutrizionali, dal contatto e la frequentazione di certe persone, dal sapersi auto ascoltare ed auto regolare.

Giusto o sbagliato che sia, molto spesso quando ci si trova di fronte a situazioni di non facile classificazione ed interpretazione in cui la medicina occidentale non trova più risorse e soluzioni attive, prendere in considerazioni non solo farmaci diversi ma filosofie di pensiero diverse potrebbe offrire soluzioni interessanti. Il più delle volte non solo i medici o gli specialisti non riescono a comprendere un certo quadro clinico ma gli stessi pazienti non riescono a com-

prendere se stessi, non conoscono le proprie reattività, hanno perso il controllo del proprio organismo e del proprio equilibrio psico fisico. Spesso non conoscono così a fondo nemmeno i loro diretti partner, che faticano non poco a comprendere la natura dei disagi. Alcuni soggetti hanno un mondo interiore che non esitano a mostrare spontaneamente; altri invece hanno un preciso intimo segreto e sentono il bisogno di circoscriverlo.

Tali soggetti appaiono impacciati, inibiti, preoccupati di non lasciar trasparire nulla di sé. Questo porta nel tempo a costruire una sorta di corazza impenetrabile, una sorta di veste da samurai utile a gestire e distruggere gli avversari e le avversità della vita, utile a dominare e conquistare, utile a sentirsi forti spesso nelle proprie posizioni di comando nell'ambito della società.

Apparentemente forti ma altresì deboli intimamente, sospesi in un equilibrio iper critico dove mente e corpo solo apparentemente risultano perfettamente assemblati. In realtà risultano due entità del tutto scoor-

dinate fra loro, sulle quali basta un soffio di brezza per rendere disarmonico l'apparente stato di equilibrio. Consiglio a questa tipologia di soggetti momenti di riflessione e di meditazione introspettiva, oggi difficili e poco compresi dalla maggior parte della gente che corre, lavora, produce con l'ansia da prestazione di fare sempre di più, di non lasciare nulla di insoluto, di fare tutto alla perfezione e di tenere tutto sotto controllo. Io non sono esperto di pratiche meditative ma ritengo che la forza e l'interpretazione dello sguardo siano l'unica finestra fra anima e mondo esterno, fra ciò che teniamo celato e ciò che vorremmo estrapolare alla luce di tutti.

La società moderna ipertecnologica, iper esigente, iper veloce fatica ad allinearsi alle più semplici esigenze del singolo individuo che per poter stare al passo dei tempi è costretto a forzare i propri equilibri, a modificare i propri stili di vita, a trascurare aspetti e momenti che da sempre sono alla base del più antico concetto di "benessere psico fisico".



Se volessimo conoscere fino in fondo una persona dobbiamo porla in condizione di esprimersi, non mi riferisco solo al comportamento intimo individuale e connesso agli aspetti psicofisici, intendo una libera e totale espressione di sé e dei propri sentimenti. Purtroppo raramente si riescono a mettere le persone nella condizione ottimale di esprimersi e di conoscersi intimamente: si scontano rigidità introdotte da un moralismo perbenista che la società moderna, l'ambiente familiare e quello professionale spesso ci impongono; aspetti genetico familiari spesso difficili da accettare e da gestire; abitudini, paure, ansie. Modi di essere, di percepire, di acquisire informazioni, di interpretare il mondo esterno che ci circonda, che a loro volta innescano dei silenziosi e subdoli meccanismi di vera e propria inconscia intolleranza del proprio stato psico fisico, del proprio stato di benessere, del proprio modo di accettare e convivere con certe situazioni e dipendenze che hanno a che fare con l'innato ed ancestrale equilibrio fra bene e male, fra buona salute e patologia, fra serenità ed infelicità.

Ma qual è il reale limite fra benessere e malessere? Fra felicità ed infelicità? Fra soddisfazione ed insoddisfazione?

Ogni soggetto è diverso da un altro, ogni soggetto vive la propria esistenza secondo una legge della casualità, secondo situazioni statiche e dinamiche che variano, si modificano, si trasformano ogni miliardesimo di secondo della nostra esistenza.

Abbiamo in realtà un solo dato, una sola variabile nel grafico della vita: il fattore tempo, che in una soglia che va da 0 a 100 anni resta nei

secoli e nel corso dell'evoluzione dell'umanità l'unica vera realistica e razionale variabile su cui poter fare affidamento.

Il resto non conta, il resto subisce una tale rapida variabilità da non essere materia misurabile né prevedibile. Il resto è lasciato al caso, al fato, al destino di ognuno di noi. Il resto lo dobbiamo vivere così, momento per momento senza avere l'assoluta pretesa che qualcuno possa interpretare in maniera concreta e razionale la nostra situazione. Sarebbe un ciarlatano colui che, non conoscendo nulla di noi, avanzasse teorie e previsioni sul nostro stato di salute o su quella che sarà l'evoluzione del nostro stato nel prossimo futuro.

La medicina può solo interpretare sintomi e segni, catalogando e classificando con nomi e con schemi terapeutici un certo tipo di situazione che altro non è che la fotografia statica di una condizione in assoluto continuo movimento. Ne nasce quindi un'illogica contraddizione.

Per la logica ed il calcolo delle probabilità e con l'intento di ottenere una più ampia interpretazione di un certo individuo e della sua intima situazione psicofisica, lo studio multidisciplinare dinamico è oggi il solo che ci consente di monitorare in maniera continua una o più condizioni dell'individuo da parte di un gruppo di esperti che mettono sul tavolo delle ipotesi e delle interpretazioni tutto il loro sapere e la loro esperienza, confrontandosi fra di loro ed al tempo stesso osservando in tempo reale l'evoluzione nel tempo della problematica in oggetto.

Non è detto che una cefalea, un'emicrania, un affaticamento visivo, o un dolore alla cervicale siano per forza di cose correlati al

malfunzionamento biomeccanico, fisico o chimico di quelle precise aree distrettuali. Non è nemmeno detto che un mal di denti sia per forza correlato ad una patologia del singolo dente, figuriamoci su organo o apparati più complessi come l'apparato digerente o il sistema endocrino o quello immunitario ove la molteplicità delle connessioni vascolari, ormonali, nervative rendono non solo difficile e realizzabile con certezza un profilo diagnostico definitivo ma altresì improbabile un qualsiasi piano di affidabile risoluzione, centrando la sola nostra attenzione alla singola area interessata.

Ci sono vari modi di interpretare un sintomo, di discutere su un certo segno clinico, ci sono varie interpretazioni medico specialistiche e ci sono vari modi di fare medicina. Forse, il pensiero della medicina orientale di seguire i nostri sintomi senza mai troppo soffocarli al loro esordio al fine di facilitarci il compito interpretativo verso le reali cause o concause del male non è poi così fantasioso come molti lo hanno definito. La visione medica di queste culture è fondamentalmente diversa, è completamente olistica e tiene conto di flussi di energia positiva e negativa che vengono influenzati da una molteplicità di fattori.

Fattori che vanno da situazioni emozionali, da equilibri nutrizionali, dal contatto e la frequentazione di certe persone, dal sapersi auto ascoltare ed auto regolare.

Giusto o sbagliato che sia, molto spesso quando ci si trova di fronte a situazioni di non facile classificazione ed interpretazione in cui la medicina occidentale non trova più risorse e soluzioni attive, prendere in considerazione non solo farmaci di-



versi ma filosofie di pensiero diverse potrebbe offrire soluzioni interessanti. Il più delle volte non solo i medici o gli specialisti non riescono a comprendere un certo quadro clinico ma gli stessi pazienti non riescono a comprendere se stessi, non conoscono le proprie reattività, hanno perso il controllo del proprio organismo e del proprio equilibrio psico fisico. Spesso non conoscono così a fondo nemmeno i loro diretti partner, che faticano non poco a comprendere la natura dei disagi. Alcuni soggetti hanno un mondo interiore che non esitano a mostrare spontaneamente; altri invece hanno un preciso intimo segreto e sentono il bisogno di circoscriverlo.

Tali soggetti appaiono impacciati, inibiti, preoccupati di non lasciar trasparire nulla di sé. Questo porta nel tempo a costruire una sorta di corazza impenetrabile, una sorta di veste da samurai utile a gestire e distruggere gli avversari e le avversità della vita, utile a dominare e conquistare, utile a sentirsi forti spesso nelle proprie posizioni di comando nell'ambito della società.

Apparentemente forti ma altresì deboli intimamente, sospesi in un equilibrio iper critico dove mente e corpo solo apparentemente risultano perfettamente assemblati. In realtà risultano due entità del tutto scoordinate fra loro, sulle quali basta un soffio di brezza per rendere disarmonico l'apparente stato di equilibrio.

Consiglio a questa tipologia di soggetti momenti di riflessione e di meditazione introspettiva, oggi difficili e poco compresi dalla maggior parte della gente che corre, lavora, produce con l'ansia da prestazione di fare sempre di più, di non lasciare nulla di insoluto, di fare tutto alla perfezione e di tenere tutto sotto controllo. Io non sono esperto di pratiche meditative ma ritengo che la forza e l'interpretazione dello sguardo siano l'unica finestra fra anima e mondo esterno, fra ciò che teniamo celato e ciò che vorremmo estrapolare alla luce di tutti. Proviamo ad alzarci al mattino, andare in bagno accendere le luci osservare i nostri occhi, e chiederci cosa vediamo dentro la più profonda oscurità pupillare, cerchiamo in due, tre

minuti di riconoscere noi stessi, di spogliarci dall'armatura di combattenti e di essere nudi di fronte alla realtà. Cerchiamo di chiederci se siamo veramente soddisfatti di noi, di come siamo, di come appariamo, di come vorremmo cambiare, di cosa vorremmo migliorare.

Cerchiamo di essere severi e critici nei confronti del nostro operato e della figura che siamo abituati a trasmettere alla società che ci accoglie, ai nostri famigliari, ai nostri amici.

Non è assolutamente vero che ciò che siamo abituati a vedere debba rispecchiare il nostro vero intimo e segreto modo di essere. Forse il nostro IO è lì, è semplicemente sfocato, è bloccato, è incompreso. Forse è quello che vorremmo ritrovare ma non abbiamo la forza ed il coraggio di riconoscere e di accettare. Subentra il timore di un radicale cambio, la paura di non saper accettare e di non essere accettati. Fin quando tutto va bene il soggetto accetta bene il rapporto con la società, ma tutto diviene molto difficile nei momenti critici, in quelli di bisogno, in quelli in cui mente e fisico sembrano non essere più sotto il nostro controllo, sotto il nostro governo, in cui i fini equilibri si guastano.

Subentra l'ansia, la paura, il timore di una via senza ritorno, subentra il disagio e la perdita di fiducia verso coloro che dovrebbero proteggerci e curarci, verso il mondo della scienza e della medicina, ci si sente un caso a sé, diverso dagli altri. La società oggi non offre molti spazi di riflessione e di revisione del proprio operato, non lascia tempi morti né la possibilità all'individuo di avere la giusta dignità ed il giusto riconoscimento sociale nei confronti di un determinato stato morboso, anzi pretende una guarigione immediata, un "reset ed un ripristino immediato del nostro software, una ripresa rapida ed indolore delle solite e quotidiane attività, quasi innescando un certo senso di colpa del soggetto malato nei confronti del mondo del lavoro e dei propri simili.

Scade in questi casi il senso di fiducia, di complicità, di intimo rapporto fra individuo e società, scade

quell'innato senso di empatia che è alla base dei rapporti umani ed interpersonali e che è il più delle volte alla base della crescita intellettuale e professionale dell'individuo.

Empatia: una sorta di rassicurazione di cui ognuno di noi ha enorme bisogno, in quanto siamo tutti fragili, per questo chi è stato tanto fortunato da aver avuto genitori o nonni che narravano fiabe non ricorda tanto il contenuto delle fiabe stesse quanto l'odore di sigaro che aveva il nonno, o il profumo di minestrone che bolliva mentre la nonna leggeva, ciò che si sedimenta, da ultimo, nella memoria non sono i dati cognitivi, tuttavia quelli emotivi.

Ciò che avviene fra adulti all'interno di un rapporto sentimentale altro non è se non il prodotto finale di ciò che una persona ha o non ha avuto durante la propria infanzia. Da piccoli infatti si impara l'alfabeto della comunicazione, tuttavia esiste un alfabeto molto più importante che tante volte si dimentica d'insegnare ai figli: quello delle emozioni.

Così come sui banchi di scuola si apprende che quel determinato segno rappresenta una "a", allo stesso modo nella scuola della vita si dovrebbe comprendere che una certa espressione del viso che un certo tipo di sguardo, con lacrime e sospiri, rappresenta un pianto o un momento di disperazione.

Tuttavia se nessuno ha mai pianto vicino ai bambini questi non riusciranno mai a riconoscerlo.

Se da grandi proveranno un'emozione vedendo un film d'amore è in quanto da piccoli sono stati in qualche modo emozionati.

Chi ha studiato i problemi dell'infanzia deprivata sa bene che un bambino cresciuto in un orfanotrofio ha un'alta incidenza di manifestare da adulto disagi emotivi. Per fortuna l'amore è un grande maestro e spesso un elemento guaritore, capace di far crescere l'individuo nella comunicazione emotiva.

L'importante è essere curiosi, non chiudersi nell'arroganza di chi afferma di essere indisponibile ad abbattere limiti, a colmare lacune, mancanze, imponendo agli altri di essere accettati senza possibilità di

modifica. Aprirsi alla vita, lasciarsi andare all'altro, imparare a fidarsi, aiuta a sciogliere i blocchi interiori affinché non diventino un'armatura, la famosa armatura del Samurai. La comunicazione emotiva è semplice e complessa al tempo stesso. La comunicazione affettiva non è un procedimento studiato, un insieme di tecniche e di strategie ma un atto spontaneo, inconsapevole: ed è per questo che funziona.

A comunicare emotivamente imparare, anche con l'aiuto della vista e di altri sensi. Ad esempio da una donna capace di cucinare: attraverso questa semplice figura un bambino entra nella vita; gli odori delle spezie diventano un'occasione per imparare la storia la cultura il saper stare al mondo. Comunicazioni e ricordi,

che diventano affettivi proprio in quanto erano conditi da una serie di circostanze emotive e sensoriali: il profumo del cibo, il rumore dei piatti, le risate, l'odore del sigaro o della pipa di qualche anziano commensale.

Se si cresce tra e nei sensi, da adulti si cercano quelle stesse sensazioni, e la cena con il fidanzato diventa un momento in cui inconsapevolmente riaffiorano e si riproducono quel tipo di sensazioni e di intensità: si comunica con il cuore.

Spesso anche questi semplici pensieri aiutano a ritrovare strade perse, a ritrovare anche solo per un secondo lo stato di benessere, a guardare dentro le proprie pupille, dentro la propria anima o fuori dalla finestra del proprio appartamento con occhi diversi.

E soprattutto a saper comprendere ed accettare momenti difficili a cui la "macchina uomo" è inevitabilmente predisposta. Dipende molto anche dallo spirito e con la con cui forza vorremo intraprendere questo percorso. Ognuno di noi deve saper trovare uno o più interlocutori, deve ritrovare la libertà di svuotarsi delle zavorre. Trovare qualcuno di cui fidarsi, con cui parlare, con cui confidare il proprio stato.

Qualcuno capace di farci vedere come realmente siamo, capace di spogliarci dalle corazze da battaglia, capace di ricreare l'empatia fra individuo e mondo esterno.

In questo modo avremo fatto il primo passo verso una nuova forma di benessere.

PER TUTTI GLI SPORTIVI E PER GLI 11 MILIONI DI ITALIANI CHE SOFFRONO DI DOLORI ALLE ARTICOLAZIONI

ARRIVA IN FARMACIA FISH FACTOR® TENDINI E LEGAMENTI

Legamenti, tendini e articolazioni sono le strutture che permettono il sostegno e la mobilità dell'apparato muscolo-scheletrico. I legamenti e i tendini collegano ossa e muscolo, e sono costituiti da tessuto connettivo. Le articolazioni mettono in reciproco contatto due o più ossa.

In Italia sono ca. 11 mln gli italiani che soffrono di patologie all'apparato articolare: la presenza di vecchi traumi o anche il solo deterioramento dovuto all'età possono esporre i legamenti, i tendini e le articolazioni a dolorosi processi di usura. Soprattutto chi pratica sport in maniera continuativa li mette sotto sforzo sottoponendoli a continue sollecitazioni.

Da oggi è possibile ricorrere a **Fish Factor® Tendini e Legamenti** per un apporto specifico al benessere di articolazioni, tendini e legamenti.



Fish Factor® Tendini e Legamenti è il nuovo integratore alimentare a base di Acidi Grassi Omega 3, Glucosamina vegetale, Vitamina C, Boswellia serrata e Rame che favorisce la funzionalità articolare e il trofismo delle cartilagini, migliora la flessibilità di tendini e legamenti, riduce lo stato infiammatorio e il dolore:

- **La glucosamina favorisce il trofismo e la funzionalità delle articolazioni**
- **Gli Omega 3 stimolano i naturali processi antinfiammatori e attenuano le manifestazioni di dolore, gonfiore e irrigidimento;**
- **La vitamina C contribuisce alla normale formazione del collagene per la normale funzione delle cartilagini;**
- **Il rame contribuisce al mantenimento dei tessuti connettivi normali;**
- **La Boswellia serrata Roxb contribuisce alla normale funzionalità articolare.**

Un rimedio naturale che agisce nel preservare il benessere delle articolazioni. Grazie infatti all'azione sinergica dei suoi componenti, Fish Factor® Tendini e Legamenti può essere usato sia in termini preventivi (da chi pratica sport in maniera regolare e quindi sottopone le articolazioni a sollecitazioni continue e ripetute), sia in fase di riabilitazione al seguito di un infortunio, per contribuire al ripristino della normale funzionalità articolare.

Informazione pubblicitaria