

# Salute e salutogenesi

In Medicina negli ultimi 3 secoli il paradigma dominante è stato quello della patogenesi: lo studio delle cause delle malattie è stato il centro degli studi medici tradizionali, trovare la causa di ogni malattia è stata la base della ricerca in medicina, con l'idea che per ogni malattia si potesse trovare il farmaco giusto per debellarla definitivamente.

I concetti di salute e salutogenesi non sono mai stati veramente approfonditi. Se oggi chiedessimo ad un medico di definire il concetto di salute, lo metteremmo in difficoltà, proprio perché è stato formato alla patogenesi e non alla salutogenesi.

Nel XX secolo, intorno agli anni '60, nei Paesi anglosassoni fu sviluppato il concetto di salutogenesi, ma è a partire dagli anni '90 che si è riscontrato un crescente interesse: spostare l'asse dell'attenzione dalla genesi delle malattie alla genesi della salute è basilare, anche sulla base dei costi crescenti della spesa sanitaria, spesso fuori controllo.

Il vero padre della salutogenesi è Aaron Antonovsky (1923-1994). Egli aveva ricevuto, dal governo israeliano, l'incarico di valutare lo stato di salute delle persone anziane in Israele; per fare questo, stabilì dei criteri di misurazione della salute dal punto di vista fisico e psichico. Con sua grande sorpresa constatò che, tra le persone più sane che aveva trovato, stavano anche coloro che erano sopravvissute all'orrore dell'olocausto. Ma anche altri (Maslow, fondatore della psicologia umanistica) constatarono con sorpresa che spesso le persone più sane fisicamente avevano avute esperienze interiori critiche.

Evidentemente c'è un elemento che non è stato sufficientemente indagato e riguarda le capacità di resistenza (“ricerca sulle forze di *resilienza*”). Da queste ricerche risulta che l'ereditarietà e l'ambiente non sono fondamentali per lo sviluppo umano, mentre è determinante un terzo fattore, finora mai considerato con sufficiente attenzione, il **fattore della relazione umana**. Se un bambino sperimenta, anche solo se per un determinato periodo della sua vita, e anche se solo verso una sola persona, l'amore, la sincerità, la lealtà e il rispetto verso l'altro, specie nei confronti di persone deboli, pure in condizioni di vita molto sfavorevoli, può crescere psichicamente sano.

Per cui dalla domanda: “Quali sono le cause delle malattie e come si possono prevenire?” si passa alla domanda “Quali sono le fonti della salute, come si crea, e come può essere rinforzata?”

Nel modello salutogenetico l'elemento essenziale riguarda la capacità di adattamento, la facoltà dell'uomo di confrontarsi con ciò che gli è estraneo, di sopportare i conflitti, e in questo confronto di rafforzarsi. Non si tratta solo di evitare lo stress, ma di imparare a sopportarlo.

Il concetto di salute è talmente importante, che l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha pensato di definire 6 punti essenziali sulla base dei quali si può parlare di salute:

- 1 – solida autostima.
- 2 – Positivo rapporto col proprio corpo.
- 3 – Capacità di stringere amicizie e rapporti sociali.
- 4 – Ambiente integro.
- 5 – Lavoro che ha un significato e buone condizioni lavorative.
- 6 – Presente degno di essere vissuto e fondata speranza di un futuro degno di essere vissuto.

Qualcuno ha ritenuto utopistica l'idea di salute dell'OMS. Non sono d'accordo con queste critiche. L'OMS ha il dovere di dare delle corrette definizioni in questo ambito.

Il fatto che raramente si verificano tutte e sei le condizioni non significa che l'OMS si sbaglia, ma che l'uomo sta perdendo di vista quegli elementi imprescindibili per una vita che si possa definire veramente sana e, a sua volta, generatrice di salute. L'OMS ha il dovere di guardare al futuro senza essere prigioniera di paradigmi del passato. Indica una strada. Sta a noi, che abbiamo a cuore la salute del pianeta e degli esseri che lo abitano, creare le condizioni perché la realizzazione di questi sei punti possa diventare realtà.

Mi pare soprattutto importante collocare la salute individuale in un ambito sociale: lo stato dell'ambiente esterno, le condizioni lavorative, il rapporto con gli altri sono condizioni essenziali e imprescindibili per una crescita personale.

La vera sfida della medicina del futuro deve essere quella di cooperare per lo sviluppo di questo nuovo paradigma: generare salute fisica, psichica e spirituale.

Non è una "mission" che compete ai soli medici, o a tutti gli operatori sanitari, in senso lato.

Uno Stato moderno deve porsi l'obiettivo di promuovere la salute. E non è il compito del solo Ministero della Salute, o di un Partito, o di uno schieramento. La salute non è né di destra, né di sinistra, è salute e basta.

Promuovere la salute vuol dire:

- fare e applicare delle leggi che impediscano l'avvelenamento della terra, delle acque e dell'aria.
- Creare, di conseguenza, migliori condizioni di vivibilità nelle nostre città, nei nostri paesi, nelle nostre campagne, incoraggiando e premiando la mobilità a piedi o in bicicletta come vera e prima prevenzione delle malattie croniche e degenerative e scoraggiando per quanto possibile l'uso del mezzo inquinante.
- Dettare e fare applicare regole precise riguardo all'alimentazione nelle mense scolastiche e aziendali.
- Rendere difficile l'approvvigionamento e l'uso di tutte quelle sostanze e veleni fonte di malattia e disagio.
- Far crescere la consapevolezza che le risorse non sono infinite e che ognuno di noi è responsabile della salute propria e di quella del Pianeta.

- Porre la lotta allo spreco come prima emergenza.
- Rinnovare l'educazione dei bambini, tenendo conto delle loro reali necessità, adeguate al loro sviluppo fisico, psichico e spirituale e ponendo la sincerità, l'amore e il rispetto degli altri come basi per una crescita sana.

Non è il momento, né la sede adatta per dilungarmi ulteriormente nella elencazione di questi punti a voi ben noti, ma è certo che porre al centro della nostra attenzione e dei nostri sforzi la salutogenesi significa porci la domanda di quale è il modello di sviluppo che vogliamo perseguire non nel futuro prossimo, ma da ora.

Per quanto riguarda l'area medica significa dedicare spazio e risorse a tutti quegli approcci che, avendo una visione unitaria dell'essere umano, unico nella sua individualità fisica, psichica e spirituale, protagonista nello sviluppo della Terra e dell'Umanità, essere cosmico e terrestre, si caratterizzano per una cura del malato che sono intrinsecamente fonte di salute.

Ci è parso di buon auspicio per lo sviluppo della salutogenesi che la Ministra Livia Turco abbia chiamato "Casa della Salute" la struttura di base delle cure primarie.

Nel progetto presentato alle Camere, il New Deal della salute, sicuramente mette il dito in una delle più grosse piaghe dell'attuale sistema sanitario, e cioè la mancanza di una struttura sanitaria più vicina al cittadino, che non può essere l'Ospedale, perché l'Ospedale ha altri compiti e perché il futuro della Sanità italiana, come di un qualunque Paese occidentale deve essere quello della de-ospitalizzazione.

Ma adesso che le abbiamo dato questo nome così impegnativo come "Casa della Salute", quali contenuti vogliamo dare ad una struttura dove compare il nome Salute?

Con molta modestia, ma con altrettanta dignità e coscienza del nostro ruolo, riteniamo di poter dare più di un contributo a questo progetto.

Scopo della medicina è quello di creare un rapporto tra il medico e il paziente che tenda al miglioramento delle condizioni fisiche e psichiche di quest'ultimo. Per raggiungere tale scopo sono essenziali la libertà di scelta tra le persone e la libertà di scelta delle modalità terapeutiche, basate sulla scienza e coscienza del medico, sulla base della fiducia, che rende unica tale relazione. Il medico ha il compito di curare ogni singolo paziente cercando di cogliere le sue caratteristiche individuali, relative alla sua fisicità, vitalità, alle sue caratteristiche psichiche e spirituali. La diagnosi che emetterà nel corso della visita comporterà la prescrizione di una terapia con consigli igienici, modificazioni nella sua alimentazione, nella sua condotta di vita e nell'uso di particolari rimedi.

L'insieme dei mutamenti avvenuti nelle condizioni soggettive e nel quadro clinico permetteranno al medico una valutazione dei cambiamenti sopraggiunti e, dunque, l'efficacia dei trattamenti prescritti. Non viene fatta la valutazione riguardo al

miglioramento o alla scomparsa di un singolo sintomo, ma una diagnosi accurata che riguarda le modificazioni riguardo ai vari aspetti dell'essere del paziente. La finalità dell'intervento terapeutico è il raggiungimento della salute, che non può significare, ovviamente, il ritorno allo status quo, ma il raggiungimento di uno stato "altro" che, grazie al disagio e alla malattia affrontata, ha portato ad un arricchimento, ad un' "evoluzione" rispetto allo stato precedente. Dunque, uno stato di salute conquistato, frutto di cambiamenti avvenuti grazie ad una presa in carico diretta e personale da parte del paziente, che si fa carico della sua vita, scegliendo quel medico, quell'approccio terapeutico, modificando il suo stile di vita. La presa in carico di sé e del proprio malessere è stato il "primum movens". L'assunzione di responsabilità della propria salute è un elemento fondamentale di crescita, espressione delle proprie potenzialità spirituali. Quando questo avviene, spesso dopo il superamento di una malattia o nella gestione di una malattia cronica, l'individuo diventa "persona".

Questa è la **medicina centrata sulla persona**, ove il singolo paziente, con la sua storia, la sua biografia, diventa oggetto dell'attenzione del medico e dei terapeuti che se ne fanno carico e soggetto della sua guarigione.

Ognuna delle 9 Mnc oggetto dei vari disegni di legge presentati ha delle sue specificità, che qui non voglio e non posso approfondire, ma l'elemento centrale è sicuramente l'attenzione al singolo individuo.

C'è dunque, nel nostro approccio, un elemento di "salute conquistata".

Da una parte lo Stato ha il dovere di garantire delle condizioni di salute della terra, delle acque e dell'aria, provvedendo negli ambiti che gli sono propri e di cui precedentemente ho fatto cenno, dall'altro il singolo individuo deve farsi carico della sua salute individuale, frutto delle sue libere scelte.

Lo Stato deve garantire, nel momento in cui la salute individuale venisse meno, la libera scelta del paziente riguardo al medico e alla modalità terapeutica, e che gli operatori riconosciuti abbiano una preparazione adeguata e rispondano a quei criteri di professionalità indispensabile per poter curare.

Sono qui come Presidente della Società Italiana di Medicina Antroposofica, La SIMA è componente fondatrice e costitutiva del Comitato di Consenso e Coordinamento, che è la principale realtà multiprofessionale e multidisciplinare delle Mnc in Italia. Il senso della nostra presenza oggi qui è quella di medici che si fanno carico della salute dei cittadini del nostro Paese. Non siamo qui per chiedere un rimborso dei farmaci, il nostro ingresso all'Università e nel Sistema Sanitario, denari per la ricerca, peraltro indispensabili se si vuole documentare l'efficacia delle nostre terapie.

Siamo qui perché riteniamo che, in tema di salute e salutogenesi, possiamo dare un contributo, fare delle proposte sulla base delle nostre esperienze, in Italia come all'Estero. Abbiamo un patrimonio importante, che è quello di milioni di cittadini che si rivolgono a noi per curarsi, badate bene, pagando di tasca loro le prestazioni mediche e i farmaci, per anni e anni.

Abbiamo conquistato una credibilità che spesso desta la nostra meraviglia: quante volte i nostri pazienti chiedono il nostro parere e suggerimenti su prestazioni chirurgiche o specialistiche, non di nostra diretta competenza, oppure chiedono un intervento diretto sullo specialista a cui si devono rivolgere o ci chiedono di poter presenziare a tale, o talaltro intervento chirurgico!

Abbiamo acquistato sul campo una fiducia che è la base di qualunque rapporto. Senza la fiducia non è possibile poter costruire niente di nuovo. Anche il migliore progetto in assoluto, esaustivo di tutte le esigenze, è irrealizzabile se non c'è un rapporto di fiducia, nel calore e nella comprensione reciproca. Dobbiamo ripartire dalla fiducia se vogliamo ricostruire quel tessuto sociale che, per motivi che non posso e non voglio affrontare qui, si è disgregato progressivamente e sta portando ad un aumento del contenzioso in Medicina che è un vero cancro nel libero rapporto che si dovrebbe creare tra chi chiede aiuto e chi è preposto a darlo.

Il rapporto medico-paziente è la base di un qualunque intervento terapeutico, e la Medicina può rinascere e può esistere solo se si accende questa scintilla: non c'è alcuna riforma che possa accendere o migliorare questo rapporto, che nasce dal cuore degli uomini e delle donne!

On Ministra, illustri Senatori, mettiamo a disposizione la nostra professionalità e la nostra arte per la costruzione di un nuovo sistema sanitario basato sul perseguimento della salute: su questi temi abbiamo delle competenze.

Perché l'utilizzo di rimedi che provengono dai Regni della Natura, o la pratica di trattamenti millenari, come l'agopuntura o la Medicina Tradizionale Cinese, o la Medicina Ayurvedica, o trattamenti manuali, discipline peraltro riconosciute dalla maggior parte dei Paesi occidentali, sono generatori di salute ed equilibrio.

Chiediamo, nella legge che vi accingete a discutere, principalmente una cosa: RIGORE. Vogliamo che chi ha un titolo riconosciuto, pari a quello di una specializzazione, abbia una preparazione ancora più rigorosa di quella di una specializzazione. Perché parliamo di ambiti che richiedono un cambio di paradigma. Non si tratta di tecniche, si tratta di scuole di pensiero che richiedono una differente modalità di pensiero, mantenendo però le competenze e la preparazione acquisite negli studi medici precedenti.

Lo Stato ha il dovere di chiedere precise garanzie a chi pratica queste 9 MNC; se non lo facesse, mancherebbe al suo compito. Le Associazioni che hanno la responsabilità della formazione dei medici con specifiche competenze in tema di MNC hanno acquisito ampia credibilità in questi anni e sono degli interlocutori che si pongono al servizio della Commissione perché sia fatta una buona legge che garantisca il consumatore che il medico a cui si rivolgono non è un ciarlatano, ma è in grado di decidere responsabilmente se e quando prescrivere un antibiotico o delle erbe, o dei metalli. Prima di essere un medico antroposofico, o un agopuntore, o un omeopata, deve essere un buon medico di medicina generale, anzi deve conoscere ancora meglio di altri la medicina generale se mette in discussione l'utilizzo di un farmaco.

E' importante ricordare qui che alcune di queste Associazioni, tra cui la SIMA, che ho qui l'onore di rappresentare e presiedere, hanno già acquisito la dignità di Società Medico Scientifiche, con proprie linee guida per la formazione e la buona pratica professionale. Si tratta quindi di Enti ufficialmente riconosciuti. Alcuni colleghi delle Associazioni succitate cominciano ad avere degli incarichi di docenza nelle Università Italiane.

A maggior ragione il tema del rigore nella formazione è essenziale per mantenere un'alta qualità nelle prestazioni, e la garanzia su questo punto può essere data solo da una legge dello Stato.

Non vogliamo sostituire un farmaco chimico con un farmaco naturale: non è la nostra aspirazione. Vogliamo curare i nostri pazienti secondo scienza e coscienza, non dimenticando il "primum, non nocere" ippocratico, avendo coscienza che, per essere un buon medico, è necessario saper ascoltare il paziente, che la prima diagnosi è e resta quella clinica e l'utilizzo degli esami strumentali e di laboratorio va fatta con parsimonia, in un costante equilibrio di costo/beneficio, sia per il paziente che per il Sistema sanitario che lo eroga, contrastando un'ottica mercantile che, più o meno consapevolmente, ha influenzato e influenza l'attuale Medicina.

Nel nostro lavoro quotidiano dedichiamo ore per entrare in rapporto con i nostri pazienti, ad ascoltarli, a spiegare loro che cosa e come mangiare, perché sono importanti i ritmi, ad aiutarli a comprendere le fonti del loro disagio causa vera di patologia e avviarli a quell'autoconoscenza fonte di un autentico processo evolutivo. **Questa è un'attività salutogenetica.**

Riconosco, in quanto Presidente della Società Italiana di Medicina Antroposofica, che la visione dell'uomo di cui l'Antroposofia è portatrice mi ha agevolato in questo compito di mostrare come le Medicine non Convenzionali sono in sé salutogenetiche.

Questo è reso possibile dal fatto di avere a disposizione un sistema terapeutico che comprende, oltre al **medicinale antroposofico**, con particolari e originali modalità di preparazione, delle terapie artistiche (euritmia, pittura, modellaggio, arte della parola, musicoterapia) e fisiche (massaggio ritmico, bagni a dispersione oleosa e altri). Queste modalità di intervento terapeutico vengono normalmente utilizzate nelle Cliniche e negli Ospedali nei quali la Medicina Antroposofica è presente, ma anche nel territorio: in Italia, oltre ai medici antroposofi, sono presenti queste figure. Particolari modalità di intervento caratterizzano inoltre la Medicina Antroposofica in ambiti che vi invitiamo a non dimenticare mai, quelli del disagio psichico e fisico: la maturità di uno Stato si valuta dalle risorse che investe nei confronti dei fratelli e delle sorelle in difficoltà. Le iniziative operate dal sistema terapeutico antroposofico nel campo della pedagogia curativa e della socioterapia rappresentano spesso il nostro fiore all'occhiello.

Il rispetto dell'ambiente ci ha visto e ci vede in prima fila nel proporre una cura della terra, condizione necessaria per una Umanità risanata. Non si tratta di

affrontare il tema dell'agricoltura secondo le stesse logiche produttive e di resa su cui si basa l'agricoltura chimica. Un gesto di amore verso la terra, pari a quello che anima ogni medico che cura il suo paziente, è la base da cui partire per risanare un terreno martoriato dai veleni che gli sono stati somministrati. I doni che la terra ci darà, in cambio di queste cure, saranno incommensurabili. Questa è la base dell'agricoltura biodinamica, vero balsamo per la Terra.

Vorrei concludere con un'ultima considerazione legata all'educazione.

Parlare di salute per il futuro dell'Umanità significa avere costantemente nel cuore le nuove generazioni che si affacciano in questo mondo. I bambini ci mettono costantemente in discussione, ci mostrano i nostri limiti, mettono in crisi le nostre certezze. Un bambino educato nell'amore alla sincerità, alla veracità, alla lealtà e nel rispetto della natura e dell'altro sarà un seme che darà frutto per l'Umanità futura. I bambini imitano il mondo degli adulti, i loro atti sono la fedele riproduzione di ciò che costantemente percepiscono intorno. E' importante che noi sviluppiamo questo elemento di gratitudine per ciò che ci circonda e lo trasmettiamo ai bambini. Le scuole steineriane, in costante crescita in tutti i Continenti, parecchie decine in Italia con asili e scuole non solo al Nord, ma anche al Centro e nelle isole, rispondono a questa esigenza dei tempi: educare al rispetto e alla gratitudine.

Vorrei così concludere con una piccola poesia che i bambini ripetono prima del pasto nelle scuole Waldorf, esemplificativa di quanto detto:

Terra il cibo tu ci hai dato,  
Sole tu l'hai maturato,  
cara Terra, Sole amato,  
il mio cuor vi è tanto grato.

Mauro Alivia