



# Che fare?

Tesina - Percorso di formazione per Responsabili territoriali del Benessere – prima edizione -

**Pinella Orru**  
**1/27/2023**

# Tesina

oo

## Premessa

La tesina è costituita da due parti:

- la prima contiene delle considerazioni introduttive basate sull'osservazione e l'elaborazione di chi scrive sul contesto di grande trasformazione in cui tutti siamo inseriti e che ha guidato la mia scelta di partecipare al progetto Ippocrate/Origini. Determinante per la mia scelta è stato lo spirito che anima questo progetto: aggregare le sensibilità esistenti fra coloro che vorrebbero dare un contributo concreto al cambiamento in atto verso una direzione etica, costruttiva e disinteressata. Questo approccio tocca le corde di molte persone perbene fra le quali mi ritrovo, e che non si riconoscono in questa società materialista che ha perso di vista i valori umani fondamentali. Persone che si stanno incontrando su un piano trasversale, interclassista, interculturale, interpolitico, dove individui profondamente diversi si sentono accomunati dall'esigenza di costruire un nuovo sistema di valori per le persone, per la loro salute, la loro interiorità, la loro serenità e il loro futuro.
- La seconda parte, comprende l'inizio di un racconto scritto da me che abbozza una bizzarra proposta: trasferire alcuni di questi messaggi in una formula di comunicazione divulgativa che segua il percorso del progetto Ippocrate/Origini con una narrativa accattivante, a puntate, affidata a dei racconti dinamici, continui, liberi da schemi. Unico vincolo un canovaccio, sul quale innestare contenuti così articolati e variegati. Da qui l'idea di un sistema di informazione aperto che può andare in tutte le direzioni e spostarsi su tutti i livelli di approfondimento che scaturiranno dalle contingenze e dalle varie dimensioni di pensiero o di conoscenza che si attiveranno lungo il percorso. Potrebbe essere inteso come un aggiornamento continuo, amichevole, accessibile, romanzato, sulle attività che fanno capo ad Ippocrate e ad Origini. Il vantaggio di un tale strumento sarebbe quello di porgere le stesse informazioni veicolabili da una news letter arricchite da riflessioni o spunti inseriti in una storia reale, condotta da un personaggio o da più personaggi che, volta per volta, possono vivere episodi o aprire rievocazioni o ricordi di vita vissuta, capaci di interpretare in chiave reale e quotidiana i temi importanti del momento.

Nella bozza, volutamente incompiuta per lasciare intendere il suo suscettibile sviluppo in qualunque direzione, il personaggio è un medico che, vive una crisi esistenziale e professionale che lo avvicina al mondo di Ippocrate. Le sue parole aprono tematiche diverse che, in puntate successive potrebbero essere sviluppate.. ecc. ecc.

Fra i possibili contenuti, sempre a scopo indicativo: la malattia nelle sue innumerevoli interpretazioni, non ultime le sue cause animiche, oppure le forme di accesso ai presidi di cura, o, ancora, la scoperta intelligente, consapevole e competente di sistemi di prevenzione o di autoaiuto che agiscono in quella zona grigia, fondamentale, dove il malessere non si è ancora trasformato in patologia ma la sua soluzione può essere intravista e attuata attivando risorse di autoguarigione o contrasto alla malattia. O ancora, il dotarsi di una base di conoscenze sufficiente a discernere fra i rimedi efficaci e le proposte basate su logiche speculative, commerciali o eccessivamente fantasiose.

La proposta consiste in una formula quindi, non un prodotto preconfezionato e una tantum. Su questa base, potrebbe essere anche strutturato un vero e proprio format, un contenitore concepito come una collana di racconti, un frame ... Ma cercare di dare troppi contorni in questa fase può diventare limitante.

Le idee non mancano....

## **PRIMA PARTE**

### **Considerazioni introduttive... ma non solo**

Gli eventi degli ultimi anni hanno portato in superficie, rendendoli visibili anche a fasce meno consapevoli della popolazione, tutta una serie di problemi irrisolti, di fragilità e di contraddizioni della nostra società, dei nostri modelli di vita e della nostra stessa esistenza. Lo smarrimento in cui questi fatti ci hanno fatto precipitare ha posto tanti interrogativi a tutti noi: la precarietà della nostra salute, l'inadeguatezza del nostro sistema sanitario, la mancanza di moralità nei comportamenti, la crisi della classe medica e la perdita etica del suo operato. Tutte facce della degenerazione di un sistema ormai in declino. In particolare, le esperienze senza precedenti a cui siamo stati costretti, come il lockdown, la separazione dai nostri anziani, la privazione delle ritualità legate alla morte, la negazione della cura ai nostri cari malati, ecc. hanno profondamente segnato le nostre vite ed hanno avuto l'effetto devastante di destabilizzare tutti i nostri rapporti. Le famiglie, le amicizie, il lavoro tutte le nostre forme di socialità ne sono uscite profondamente modificate. Ma soprattutto ne è uscito modificato il rapporto con la nostra salute, quella degli altri e la nostra visione della morte.

Ma, ad un'osservazione più attenta, appare chiaro il vero filo conduttore che ha diretto in qualche modo tutto questo, la vera leva sulla quale ha fatto perno la complessità derivante dall'intreccio di questi fattori e che ha colpito quasi indistintamente tutte le fasce della popolazione mondiale: è stata la paura. La paura, come una polvere sottile, anzi, meglio, come un gas, è penetrata in modo quasi imperturbabile dappertutto. Ha raggiunto le menti, ha modificato i pensieri, ha determinato i comportamenti, ha esasperato gli egoismi. Ma, soprattutto, ha messo in moto quei meccanismi organici e psichici alla base del funzionamento del sistema immunitario diventando un vero e proprio amplificatore di tutti quei fattori che rendono il terreno favorevole all'azione di un virus e di altri agenti patogeni. Questo aspetto ha indotto molte riflessioni dotte, anche molto autorevoli, sull'esistenza di possibili strategie tese proprio a favorire da un lato la diffusione del virus e dei suoi effetti, dall'altro, la produzione delle conseguenze destabilizzanti sull'equilibrio psicologico e psichico delle persone al fine di renderle più deboli e quindi più manipolabili. Queste ipotesi, sicuramente interessanti e molto pertinenti, hanno spesso assunto toni esasperati diventando a loro volta amplificatori di malesseri, disagi, separazioni, conflitti che talvolta hanno assunto anche dimensioni collettive significative. La coerenza di tutti questi processi ha indubbiamente rafforzato l'ipotesi di vere e proprie strategie occulte. A voler dar credito a queste ipotesi o anche solo a volerle prendere in considerazione come base di alcuni ragionamenti, l'utilizzo della paura e dei suoi meccanismi potrebbe essere considerata come una vera e propria trovata geniale.

Un meccanismo capace di innescare dei veri e propri circoli viziosi che, per loro definizione, una volta partiti, si autoalimentano coinvolgendo, in un ruolo di complicità, le stesse vittime.

Ma se tutti questi ragionamenti possono soddisfare sul piano dell'analisi, laddove esista un livello di consapevolezza superiore, non possono che condurre ad una fondamentale domanda. Che fare?

Il primo passo è risalire ai soggetti che hanno contribuito a mettere in essere tutto questo questo "piano", senza perdere di vista i ruoli, i campi di competenza e di azione, la potenza degli strumenti utilizzati, la capacità di raggiungere target più o meno vasti e più o meno differenziati di persone. Uno degli errori in cui è facile incorrere all'inizio di un percorso di questo tipo, è di individuare un "nemico" generico, occulto, e

quindi, come tale, inafferrabile, irraggiungibile, non individuabile. Questo atteggiamento induce ad un comportamento perdente, di indubbia impotenza e, spesso, capace di generare, fanatismi contro i “grandi manovratori”. In effetti, i soggetti responsabili di tutte le catene di azioni articolate che vengono messe in atto in questi processi si concretizzano grazie ad intere filiere di persone che diventano inconsapevoli esecutori ed attuatori anche molto efficaci. Questi soggetti, dalla loro posizione e dai loro ruoli professionali o sociali, sono spesso molto vicini a noi, quando non siamo noi stessi.

Individuare nemici o artefici come i mass media è quasi troppo semplice e ci può distogliere dalla verità: siamo quasi sempre anche noi fra gli esecutori.

Ma, in questa accezione, siamo dunque tutti i potenziali attuatori del “piano”? La risposta, seppur dolorosa, è affermativa.

Dove risiede dunque la possibilità di contrastare processi di questa portata? Da dove iniziare?

Con una frase quasi scontata, possiamo rispondere: da noi stessi. Come la vita ci insegna, spesso le soluzioni a problemi complessi sono quelle più evidenti. Spesso la verità è davanti a noi: e questa frase smette di essere scontata o banale.

Davanti ad una realtà sfaccettata e complessa, le reazioni critiche si dirigono ora verso la politica, ora verso i media, ora verso la classe medica, ora verso l'esagerata diffusione della tecnologia, 5G, transumanesimo, intelligenza artificiale. Sulla base dell'aspetto considerato e delle sensibilità personali, molti si trovano in trincea a condurre battaglie varie, dispersive, inconcludenti e, più o meno, (ma propenderei per il più) guidate.

In questo quadro, la più grande difficoltà è quella di stabilire le priorità, inquadrare tutti questi aspetti in un'unica visione complessiva, d'insieme. Altrettanto difficile risulta individuare i piani possibili d'intervento per dare un contributo al quel cambiamento che sempre più persone considerano ormai irrinunciabile.

Cosa può fare chiunque di noi per orientarsi e orientare il suo contributo perchè sia veramente efficace?

In questa esposizione, mi piacerebbe rispondere in dieci punti:

- 1) recuperare la capacità di discernimento, la memoria degli avvenimenti e la coerenza. Esercitare continuamente il dubbio in modo costruttivo;
- 2) riappropriarsi delle proprie responsabilità individuali e collettive rispetto al ruolo svolto nel sociale dove può celarsi il nostro potenziale contributo agli aspetti più deleteri dei fenomeni in corso, facendo lo sforzo di intravederli anche nelle azioni più indirette e più nascoste del nostro quotidiano;
- 3) rafforzare la propria interiorità come unico ambito “in cui riporre completa fiducia” e su cui lavorare costantemente senza condizionamenti, in una dimensione intima e continua di riflessione;
- 4) orientare le proprie azioni individuali e collettive verso il cambiamento e l'innovazione all'interno o a partire dalla nostra realtà senza spostarci o, peggio, farci guidare, su terreni a noi non familiari e di cui non conosciamo le regole;
- 5) rispettare le nuove generazioni, recuperando il nostro ruolo di adulti e di guida, dando ai giovani esempi positivi e non dimenticando mai che il vero cambiamento è proiettato verso il futuro che rimane, prevalentemente, di loro competenza;
- 6) rivalutare la cultura, fatta di esperienza e competenza ma, soprattutto, intraprendere la strada della conoscenza capace di abbracciare tutte le dimensioni della vita;
- 7) riscoprire la visione spirituale dell'esistenza in modo consapevole e maturo come sfera sulla quale lavorare quotidianamente, senza cedere alle lusinghe degli innumerevoli e ingannevoli spunti offerti

- da visioni orientate all’aggregazione omologante anche su questo piano o al suo esatto contrario, l’isolamento ascetico;
- 8) entrare nella logica, da un lato, del donare senza condizionamenti egoici, interessati e narcisisti e dall’altro di nutrire contestualmente un grande rispetto del proprio tempo e delle proprie capacità e competenze.
  - 9) dotarsi di nuovi strumenti di comunicazione capaci di indurre riflessioni semplici ma profonde, tese ad raggiungere l’interiorità delle persone senza allontanarle dalla loro specificità, dal loro modo di pensare, dalla loro realtà. Strumenti divulgativi ma non banali, fruibili ma non eccessivamente semplificati, accattivanti ma non superficiali. (di seguito, nella seconda parte si offre un esempio semplice e modesto di questa tipologia).
  - 10) Non stancarsi e non riposarsi troppo. Agire in fretta è indispensabile. Non c’è più tempo.



### **Il percorso degli Responsabili territoriali del benessere**

Quanto detto sopra si basa su un presupposto fondamentale: il singolo individuo deve affondare la sua capacità di discernimento su una base di conoscenze alla sua portata, che non lo espongano ad assorbire passivamente messaggi o metodiche che, dopo l’avvio magari con guide esperte, non saprebbe più gestire autonomamente.

Stimolanti ed illuminanti su questi temi sono state alcune delle lezioni tenute per gli RTB da alcuni relatori. In particolare **Luigi Foa**, con i suoi stimoli sulle tecniche di condizionamento messe in atto dall’élite e di cui tutti noi siamo vittime, è stato molto efficace nel delineare la portata di questo fenomeno. Questo approccio ci deve indurre a riflettere sulla nostra fragilità davanti a fenomeni strutturati, sapienti, efficienti ed efficaci nella loro portata sproporzionata rispetto alle nostre forze individuali. Le nostre debolezze ci rendono preda facile rispetto al giudizio immediato e semplicistico. Fanno di noi dei bersagli scontati e indifesi del bombardamento continuo di disinformazione. Attraverso quest’ultima veniamo anche indotti alla presunzione di non essere fra quelli manipolati. L’efficacia del messaggio contenuto nella frase “non siamo padroni del nostro destino”, sottotitolo dell’ultimo libro di Foa, è un invito ad essere meno sciocchi, meno arroganti, più umili. Da qui passano la nostra lucidità e la nostra consapevolezza. Fra i suoi suggerimenti, la sottolineatura che “per capire la realtà occorre una lettura d’insieme, olistica e interdisciplinare”, perchè l’informazione è solo un tassello di un mosaico più ampio. Dentro il tipo di comunicazione che ci viene impartita è insita l’educazione a vedere solo frammenti della realtà, perdendo di vista il quadro d’insieme.

Altri importanti spunti sono stati forniti dall’esperto di epigenetica **Ernesto Burgio** che ha trattato il tema dell’antropocene: una stimolante analisi della sciagurata sistematica distruzione delle risorse a nostra disposizione su questa terra in nome di un modello di consumo teso solo al profitto e all’accumulo della ricchezza in mano di pochi che ha alimentato ignoranza, incompetenza, mancanza di scrupoli, indifferenza, insensibilità verso i valori più alti dell’Umanità, tutti elementi funzionali al processo di disumanizzazione che è sotto gli occhi di tutti. Fra le più nocive conseguenze di questo modello di sviluppo sono le ricadute sull’ambiente in termini di condizionamenti e di attivazione di quegli agenti capaci di intervenire in tutte le stratificazioni costitutive dell’organismo umano, modificandolo e creando il terreno favorevole allo sviluppo e alla diffusione di gravi malattie. Pur davanti ad importanti evidenze anche scientifiche, la versione ufficiale della scienza infatti tende ad

ignorare o a omettere la loro natura epigenetica e il reale pericolo del ripetersi con timi sempre più accelerati e di portata sempre più vasta, di epidemie, pandemie o sindemie.

Dietro la sottolineatura dei fattori determinanti in questo processo di autodistruzione, un invito sottinteso a non sbagliare bersaglio sia nella fase di analisi che nella ricerca delle soluzioni. L'allarme discreto e contenuto insito nella sua esposizione, ha invitato a vedere come gli effetti dei modelli di vita adottati con disinvoltura o scarsa consapevolezza anche da molti di noi, abbiano sottili e devastanti effetti su strutture fondamentali del nostro corpo, il DNA in primis, sollecitato a strategie difensive dagli attacchi continui provenienti da fattori ambientali che, subdolamente, contribuiscono a modificare il nostro epigenoma. Un terreno difficile di comprensione per i più, troppo tecnico ma la sua semplificazione scevra da banalizzazioni, è diventata un'esigenza reale: rendere fruibile a tutti il concetto che alla base di gravi malattie ci sono fattori che possono essere contrastati solo con drastici ed urgenti cambiamenti nell'utilizzo delle risorse naturali a disposizione dell'umanità. Su questo piano siamo tutti responsabili! Per ognuna di queste malattie si apre uno scenario fatto di statistiche preoccupanti, di cause sempre meno sotto controllo, di ricerche orientate esclusivamente all'intervento farmacologico. L'attenzione alle cause e in particolare di quelle indotte dall'ambiente sottovalutata o solo dichiarata con superficialità, è minima. Fare luce su quest'aspetto metterebbe in discussione un intero sistema di sviluppo e coinvolgerebbe troppi interessi residenti in soggetti non disposti, per avidità ed egoismo, a modificare i veri aspetti strutturali da cui queste malattie vengono generate.

Oltre Luigi Foa e Ernesto Burgio, sono state numerose le relazioni del percorso di formazione degli RTB, anche quelle più tecniche sul piano medico, hanno direttamente o indirettamente toccato il tema della grande macchina di manipolazione del nostro pensiero, quella sapiente combinazione di psicologia e tecnologia che passa attraverso tutti i canali e i sofisticatissimi strumenti a disposizione di chi detiene il potere reale: canali di comunicazione, di persuasione, di formazione, di educazione, tutto favorito dalla tecnologia spinta a livello capillare e trasversale degli smartphone e dei social. La frammentazione e la simulatarietà delle informazioni sono tese entrambe ad un unico obiettivo: la confusione nella mente delle persone, abilmente attivata a sentimenti indotti, come la paura, che devono garantire il freno alla capacità di discernimento. La salute delle persone emerge più come un fattore da utilizzare per questi fini che come aspetto da tutelare.

Ma da tutte le lezioni traspaiono due veri grandi temi, non trattati in questa tesina ma sicuramente sviluppati da molti altri aspiranti RTB: la **medicina integrata** come paradigma di riferimento e la **medicina territoriale** come dimensione organizzativa sul piano operativo. Due formule che emergono come le più ragionevoli ed efficaci per dare l'impulso decisivo, sia sul piano strategico che operativo ad un "nuovo" modo di trattare la salute, la malattia, la prevenzione, anche attraverso l'educazione al raggiungimento del benessere con l'adozione di modelli di comportamento e stili di vita adeguati.

## SECONDA PARTE

oo

*La bozza di racconto che segue, scritto da me, ha lo scopo di dare concretezza all'idea descritta nella seconda parte della premessa. La tentazione di continuare, mi avrebbe condotto ad uno sviluppo della storia che, per scelta, ho interrotto. Anche il titolo potrebbe essere scelto fra una gamma molto vasta... quindi non glielo ho dato...  
Buona lettura!*

### **Racconto senza titolo**

Lucia entrò nel mio studio con l'aria affranta. Il suo volto era pallido, il suo sguardo smarrito, la sua andatura incerta. La invitai a sedersi e le chiesi cosa l'avesse portata da me.

Era una quarantenne sobria, elegante, piacevole nel suo aspetto.

Mi rispose con un fiume di parole che diventò ben presto un crescendo di elementi angoscianti. Mi resi conto che mi stava travolgendo e che un'eccessivo atteggiamento empatico avrebbe potuto coinvolgermi troppo. Recuperai i miei pensieri tenendo a bada le mie emozioni. Cercai di analizzare razionalmente quello che stavo sentendo. Non c'era niente di compiuto. Solo una valanga di parole. Niente di strutturato, solo una accozzaglia di pensieri. Niente di consequenziale, solo frasi sconnesse. Ma, soprattutto, c'era solo tanta paura, di tutto: della vita, della morte, delle responsabilità, dell'amore, dell'odio, degli altri e della solitudine. Cosa avevo davanti? A cosa stavo assistendo?

Quello che mi aveva detto con tanta chiarezza mi stava aiutando a trovare connessioni con tanti altri casi dove la paura, pur assumendo le forme più svariate, era presente in modo abnorme. Lei, si capiva dal suo linguaggio e dal suo ricco vocabolario, aveva un elevato livello di istruzione e la sua chiarezza espositiva, solo apparentemente sconnessa, funzionò su di me come un'illuminazione.

Seguì per me una notte insonne. Quella persona mi aveva colpito e mi aveva turbato profondamente. Ero arrivata alla conclusione che fosse *perfettamente sana, lucida, ma profondamente malata*. Un grande malessere traspariva dalle sue parole, tuttavia non lasciava pensare a nessuna patologia a me conosciuta nè fisica, nè psichica. I tanti anni di studio che avevano fatto di me un medico affermato, super-specializzato, non mi erano sufficienti a dare una risposta a questa domanda. Potevo fare mille ipotesi, potevo ricondurre molti di quei sintomi a delle patologie note. Avrei potuto individuare i conseguenti rimedi farmacologici o fare ipotesi su possibili iter d'indagini cliniche da percorrere per capire di più. Cercai di essere onesto con me stesso. Dove mi avrebbero condotto? Avevo presente in modo molto netto solo una cosa. Quella persona aveva un disperato bisogno di essere aiutata ed io non ero in grado di farlo. Non sapevo da dove iniziare.

Per la prima volta nel mio percorso professionale ma, forse, per la prima volta nella mia vita, mi sentivo veramente impotente. Entrai in crisi. Cercai, mutuando a tentoni nelle mie poche conoscenze di psicologia e pensai che forse poteva tornare utile avventurarsi nel suo vissuto per cercare connessioni con episodi, eventi o altri fattori sintomatici che avevano interessato la sua storia recente e passata. Mi consultai anche con mia madre, psicoterapeuta. Ascoltai anche lei con un'attenzione diversa da quella del passato, quando forse, sbrigativamente, le avrei dirottato quella paziente. Improvvisamente mi sembrò di vedere tutto sotto un'altra luce. E se tutto questo andasse ascoltato? Esaminato con attenzione e rispetto? Era la prima volta che mi ritrovavo a pensare una cosa del genere e ne rimasi profondamente colpito. Cosa mi stava succedendo?

Ripensai all'incontro del giorno prima. Sentii un impulso irrefrenabile a incontrare di nuovo la mia paziente. Avrei dovuto richiamarla e chiederle di venire a trovarmi di nuovo. Ma... stavo uscendo di senno? Quando mai potevo concepire una cosa del genere? E' il paziente che deve cercare il medico, chiedergli aiuto e accontentarsi del tempo che gli viene concesso, seguire le sue indicazioni senza pretendere di capirle.

Scacciai dalla mia testa quei pensieri ma, inevitabilmente, mi ritrovai a fare la retrospettiva della mia vita fino ad allora. Mi risultava molto difficile essere onesto. Troppe cose mi avevano distolto dall'esserlo. Ripercorsi i miei studi di medicina. Rivisitai le mie prime esperienze con i pazienti. Cominciarono a risuonare nelle mie orecchie le frasi fatte che avevo usato con loro. Le avevo usate tante volte che avevo perso di vista il loro vero peso. Rievocai gli inviti dei miei docenti all'Università ad inquadrare la malattia secondo un percorso squisitamente tecnico rafforzando la capacità, considerata tale, di sfrondare quello che sentivo dalle interpretazioni del paziente, dalle sue sensazioni, dalle sue impressioni per non discostarmi mai dall'intento di ricondurre i sintomi ad una patologia conclamata, classificata, inquadrabile. Alla luce dei dubbi che mi stavano assalendo, sentii qualche nota stonata in questo approccio.

La mia vita stava cambiando. Decisi di percorrere quella pista folle che mi si stava aprendo davanti. Non sapevo dove mi avrebbe portato.

Forse avrei fatto meglio a rivolgermi al mio mentore o al mio consulente spirituale.

Esclusi il mentore per ovvie ragioni. Pensai a don Cirillo. A lui avevo potuto dire tutto nel corso della mia vita. Non mi avrebbe giudicato e, forse mi avrebbe dato qualche utile suggerimento. Scelsi, fra i due, il sacerdote. In modo del tutto inaspettato non commentò, non mi consolò, non tentò di compatirmi.

Mi suggerì la lettura di alcuni versetti della Bibbia e un testo di filosofia. Da sacerdote, mi suggerì la Medicina Pastorale di Rudolf Steiner dicendomi che forse avremmo trovato degli spunti reciproci per

avviare un dialogo che poteva portarci lontano. Nel suo ruolo di sacerdote ne aveva tratto beneficio.

Andai via stupito e un pò deluso. Ormai era chiaro che mi stava avvolgendo una crisi esistenziale dalla quale non sarei più tornato indietro e lui si limitava a suggerirmi un testo di filosofia. A me, un medico. A me, che avevo basato tutta la mia formazione sulla scienza. Le ultime letture filosofiche le avevo fatte la liceo e mi erano bastate. La filosofia nel gergo studentesco di quei tempi era "quella cosa con la quale o senza la quale la vita rimane tale e quale". E adesso dovevo fidarmi di impulsi o spunti filosofici per affrontare il grande problema che la vita mi stava ponendo davanti? Sì. Un enorme problema. Ma... qual'era?

Ripensai per un attimo al pensiero che mi aveva condotto fino a questo stato: io, un medico di esperienza, mi ero ritrovato a pensare che un paziente era "perfettamente sano ma profondamente malato". Era una frase senza senso ma era l'unica che poteva definire quello stato. Mi aggrappai ad una nuova rassicurante certezza. Ero davanti ad una nuova malattia. Scacciai ancora una volta il pensiero azzardato che mi aveva appena attraversato.

E se mi stavo trovando davanti ad una nuova malattia da dove potevo partire per attivare la ricerca e il processo di riconoscimento ufficiale della stessa? Non sapevo rispondere. Rimasi sciolto ancora una volta. Cercai rifugio. Già! Pensai con sollievo al fatto che avrei potuto riconvertirmi e fare l'avvocato o avrei potuto fingere una grave malattia (chi meglio di un medico potrebbe rendere credibile una simulazione) che mi avrebbe impedito di fare ancora il medico. Mi sentii come il bambino che finge di avere il mal di pancia per non andare a scuola e mi vergognai profondamente. Dovevo reagire.

Alle notti insonni si stava aggiungendo una prospettiva terrificante. Come avrei potuto continuare a fare il medico senza poter inquadrare una malattia nelle classificazioni ufficiali? Come avrei potuto curarlo senza attivare i protocolli terapeutici esistenti?

Non ricordavo nemmeno perchè avevo scelto medicina. Semplicemente, mio padre era un medico, mio nonno era un medico e mia madre faceva la psicoterapeuta. Non penso di essermi neanche chiesto mai se esistevano altre professioni. Il percorso era tracciato. In una famiglia borghese conta più di ogni altra cosa l'ambiente che frequenti. Rappresenta le tue coordinate. Hai sempre qualcuno a cui chiedere come fare a sveltire, facilitare, saltare le difficoltà. Hai sempre la conoscenza giusta e il percorso privilegiato. Soprattutto nel mondo dei medici. Ignorano totalmente come funziona il sistema sanitario se non per quegli aspetti che hanno ricadute sulla loro vita, le loro vacanze, i loro turni. Ignorano le file infinite che devono fare i comuni mortali per essere visitati, per raggiungere uno di loro quando stanno male e sono in emergenza. Nel loro ambiente, i medici, quando si ammalano hanno l'amico che risolve il problema, la prescrizione, il ricovero in camera singola,

la RM il giorno dopo con un radiologo attento a quello che sta facendo. Non mi ero mai chiesto chi è il paziente: non mi ero mai immedesimato e, soprattutto, non avevo mai ascoltato le loro testimonianze su tutto questo. Mi facevano solo perdere tempo. In fondo, nel mio mondo, anche essere un paziente non era difficile.

Ma... forse il sistema non funzionava! Quindi mi ero sentito quasi altruista quando decisi di facilitare i pazienti concedendo loro le mie prestazioni in regime in intra moenia.. La mia coscienza era a posto e i guadagni non erano male...

Ma ora, improvvisamente, davanti a quella paziente che il destino mi aveva mandato, tutto questo risultava stonato. Mi tornò in mente Paracelso. In una famiglia come la mia dove la cultura era di casa, c'era stato un periodo in cui c'eravamo deliziati anche con la lettura dei testi di un alchimista. Giusto per poter fare conversazioni dotte, aperte a tutto.

Ma ora alcuni ricordi mi stavano facendo traballare. Paracelso aveva anche affermato, rivolgendosi ai medici della sua epoca:

*"Hanno fatto il loro ingresso in medicina tutti quei corrotti e scellerati (...) che vendono i loro rimedi sia che funzionino oppure no. Basta che uno sia capace di riempire di soldi la sua borsa per acquistare la fama di essere un buon medico. (...) tutta la loro arte è solo un chiacchierare e borbottare."*

*Non ricordavo bene il resto...Ma ricordavo bene un'altra frase:*

*"Coloro che si limitano a studiare e a trattare gli effetti della malattia sono come persone che si immaginano di poter mandar via l'inverno spazzando la neve sulla soglia della loro porta. Non è la neve che causa l'inverno ma è l'inverno che causa la neve"*

*E ancora...*

*"Ogni medico dovrebbe essere ricco di conoscenze e non soltanto di quelle che sono contenute nei libri: i suoi pazienti dovrebbero essere i suoi libri."*

*Mi sembrava tutto così sensato e attuale!*

*Mi ero perso qualcosa?*

Mi ritrovai in parte sconnesso rispetto a queste frasi, in parte pericolosamente vicino.

Mi investì come uno tsunami la lista dei pazienti degli ultimi anni che non avevo saputo aiutare. Arrivavano da me con le idee poco chiare sui loro sintomi. Confusi, vari, sconnessi, sicuramente per me non riconducibili ai quadri sintomatici indicati nei testi di patologia medica. Mi ritrovai spesso a pensare, con l'aiuto di mia madre psicoterapeuta, che doveva trattarsi di persone ansiose, depresse,

ipocondriache. Molte guarivano spontaneamente, altre peggioravano, maturavano patologie importanti fino a morire. Ma io che cosa avevo fatto? Cominciai a chiedermelo.

Avevo pensato di mandar via l'inverno spalando la neve?

XXXXXXXXXXXXXX

Erano ormai passati molti mesi e il mio stato confusionale cresceva. Ogni paziente che incontravo dentro la mia routine non faceva altro che rafforzare i miei dubbi e far crescere le mie incertezze. Il mio ascolto era cambiato e questo mi aveva condotto ad un cambio drastico di paradigma. Ormai non potevo far finta di niente. Ero consapevole di essermi infilato in un tunnel dal quale non sapevo come uscire.

Spesso, nei momenti di disperazione ci aggrappiamo all'unica entità che, un cuor nostro, sappiamo che non ci rifiuterà il suo aiuto. Volsi di nuovo il mio sguardo verso l'alto.

Ricordai il consiglio di don Cirillo che aveva accantonato quasi stizzito. Comprai quel libro quasi vergognandomi. Decisi di aprire una pagina a caso e di farmi ispirare sulla scelta di leggerlo o no.

Quando...

Lucia ricapitolò sulla mia strada. Aveva preso il Covid. Ancora una volta arrivava a cambiarmi la vita. Riconobbi in lei una nuova sollecitazione del destino e questa volta non lo avrei sottovalutato. Cercai un contatto con un collega che stava collaborando con un gruppo di medici che davano assistenza a domicilio. Erano dei colleghi che cominciavano ad organizzarsi per applicare principi terapeutici ragionati, ponderati ma, soprattutto, utilizzavano modalità terapeutiche e di cura e assistenza dei pazienti basati su un'etica basata su antichi principi che si ispiravano agli insegnamenti di Ippocrate al quale tutti noi avevamo aderito con il nostro giuramento.

Mi feci raccontare, coinvolgere, ascoltai le loro versioni. Scoprii un mondo parallelo alla mia vita fino a quel momento, mi interessai finalmente alla medicina integrata che fino a quel momento avevo considerato un discorso da salotto da vivere quasi con fastidio. Ne capii le ragioni. Mi sembrava tutto chiaro o, perlomeno, mi si aprivano altri orizzonti. Cominciava ad arrivare qualche risposta ai dubbi che mi avevano assalito negli ultimi tempi. Trovai una coerenza attuale con quei grandi principi del passato.

Vidi con nuovi occhi anche il sistema sanitario e i suoi limiti, la sua irraggiungibilità per i pazienti, la sua tendenza a guidare i medici verso l'omologazione, la semplificazione delle cure dentro rigidi protocolli e, fatto più inquietante, la sua frammistione con altri livelli quali la politica e gli interessi di soggetti economici. Queste riflessioni mi avvicinavano a vedere la medicina territoriale come una dimensione da rivalutare, da rilanciare con forme nuove tese ad

accorciare la distanza insopportabile che si è creata tra il malessere, patologico e non, e la cura e l'assistenza.

Cominciai a collaborare con i miei colleghi. Seguì Lucia. L'ascoltavo con nuove orecchie. La vedevo con nuovi occhi. Mi fu un pochino più chiaro che dovevo *concentrarmi sull'inverno che causa la neve*.

Entrai nella comunità dei medici di *Ippocrateorg* che attuavano lo scambio continuo. La loro community permetteva di trattare i casi più difficili in un contesto interdisciplinare. Il virus e i suoi effetti erano visti in una dimensione che non dimenticava che quel virus era ospitato da un essere umano, da un organismo, da un corpo fisico unico, diverso da tutti gli altri, un sistema che era il frutto di una storia, di un passato, e non solo dal punto di vista clinico.

Mi iscrissi ad un master di *destrutturazione della disciplina medica* organizzata da quel mondo.

Su un altro piano, decisi di riprendere in mano il testo che mi aveva suggerito don Cirillo. Incontrai Steiner e la medicina antroposofica. Il testo era difficile, ma pieno di spunti interessanti. Cominciai a capire perchè mi era stato indicato. In un crescendo di curiosità che divenne ben presto passione, cominciai a documentarmi. Mi imbattei ne "gli elementi fondamentali per un ampliamento dell'arte medica" di Rudolf Steiner. Già il titolo inviava ad un ampliamento dei propri orizzonti. Non c'era contrapposizione, nè critica. Un invito all'"ampliamento". In quale direzione era l'aspetto a me ancora sconosciuto, che avrei dovuto scoprire.

Oltre che ai testi di Rudolf Steiner, sulla medicina e sull'etica che doveva sostenerne le basi, volsi finalmente la mia attenzione a tutta quella letteratura reietta alla Comunità Scientifica e all'Accademia. Letteratura fatta di ricerche appassionate, intrise di onestà intellettuale e, la cosa che stavo scoprendo più di tutte, di ampi tratti di genialità innovativa. Genialità che trovava le sue basi sulla motivazione più nobile e più antica nella professione del medico: offrire al paziente, all'essere umano che si affida, l'opportunità di gestire la malattia.

Fra gli spunti, anche Michaela Glocker, che dalla sua visione di pediatra, ha sentito l'esigenza di ricordare che:

"Anche il paziente va guidato sul porsi "l'interrogativo sul perchè proprio nel «qui e ora» le sue funzioni difensive corporee abbiano fallito" e ancora, che:

"... ogni medicina è espressione di una particolare visione dell'uomo, della natura e dell'ambiente" e ancora, che:

"(...) tutte le misure terapeutiche che stimolano in primo luogo le forze di guarigione e l'attività propria dell'organismo. (...)sostengono i processi di risanamento".

Come avevo potuto ignorare tutto ciò?

Eppure avevo giurato con le parole di Ippocrate.

Quell'Ippocrate che già nel IV secolo a.c. affermava quei principi ripresi nel giuramento.

Capii che tutto questo stava dando un senso nuovo alla mia vita e che potevo dare un contributo per migliorare quella degli altri.... senza cambiare mestiere!!

*(Continua....)*

.....

*Qui, come promesso, si interrompe il racconto che può continuare o non continuare...*

*Può cambiare personaggi, aggiungerne o toglierne...*

*Può toccare altri argomenti...*

*Può cambiare autori...*

*Buona lettura*

***Pinella Orru***

Cagliari, 27 gennaio 2023