



ISTITUTO DI ALTA FORMAZIONE

Via Giorgio Baglivi, 6

00161 Roma

CORSO TRIENNALE DI

FORMAZIONE IN

NATUROPATIA

Direttore: Prof. Luigi Mastronardi

Medicina allopatrica e medicina naturale

(..e se si riuscisse a trovare una via di mezzo?)

Studente: Daniela Zerbini

2° anno

2004-2005

La medicina nasce con l'uomo. Si origina dal bisogno innato nella nostra specie di capire e curare le malattie che lo affliggono.

Incisioni e dipinti rupestri, statue, oggetti propiziatori, ossa umane giunte fino a noi permettono di immaginare le pratiche mediche dei nostri antenati. L'osservazione diretta delle popolazioni primitive ci dà altre preziose informazioni sulla medicina preistorica. Residui della medicina preistorica possono essere osservati ancora oggi nella medicina popolare.

E' indubbio che il primo tentativo di ogni tempo sia stato fatto con le piante medicinali. L'osservazione casuale che una foglia, posta su una ferita, dava sollievo, o procurava più rapida guarigione, non sfuggì all'uomo primitivo, attento osservatore della natura.

Testimonianze di come i nostri progenitori erano organizzati, vivevano e si curavano sono state ritrovate in diversi siti archeologici sparsi ovunque nel mondo ma uno dei più ricchi di notizie è stato rinvenuto nel sud ovest della Francia, Flageolet, un tempo zona di caccia che, dall'alto di una collina, sovrastava una vasta pianura erbosa in grado di alimentare branchi di animali durante le migrazioni dell'Era Glaciale.

Oltre questo, sempre in zone adiacenti, troviamo altri siti ricchi di informazioni, le Grotte di Lascaux e La Vache, siti neandertaliani molto antichi dove vivevano popolazioni ben organizzate, cultori della Dea Madre (ritrovamenti di statuette in terracotta avallano la concretezza di questo culto) risalenti c.a. a 35.000/ 25.000 anni fa.

E' così che sorse una fitoterapia completamente empirica, che, attraverso un lentissimo cammino nei secoli, sta raggiungendo il suo posto fra le scienze mediche sperimentali. Ancora oggi il mondo vegetale non ha rivelato tutti i suoi segreti e la sua "magia", nonostante i metodi d'indagine sempre più razionali e rispettosi delle fini strutture naturali. Il cammino della medicina, in tutte le sue forme, e naturalmente della guarigione si sono protratti per millenni.

Gli storici sono concordi nell'affermare che durante questo lunghissimo periodo la medicina abbia attraversato diversi stadi: medicina istintiva, medicina sacerdotale, medicina magica, medicina empirica, medicina scientifica.

Per medicina istintiva si intende quella serie di accorgimenti ed azioni proprie della natura degli animali superiori ed insite nel loro comportamento, quali ad esempio il leccamento della ferita, la posizione antalgica di un arto dopo un trauma, l'eliminazione dei parassiti dal corpo, il disbrigo delle occorrenze del parto.

La medicina sacerdotale nacque quando l'uomo primitivo, davanti alla potenza e all'imponenza dei fenomeni naturali che trascendono ogni possibilità umana, ebbe la sensazione della presenza di uno o più esseri superiori responsabili di qualsiasi manifestazione della natura, anche di quelle relative alle patologie da cui veniva colpito. Le uniche vie di guarigione risultavano quindi essere la preghiera, l'implorazione e il sacrificio. Solo in un secondo tempo, con la corruzione del puro sentimento religioso, si ebbe la concezione magica della medicina, in base alla quale l'uomo credette di poter intervenire sui fenomeni e addirittura di poterli comandare, sostituendosi così alla divinità: fin dalle più antiche testimonianze documentali di epoca storica in nostro possesso si evince il fatto che la figura dello stregone o del mago è opposta ed in contrasto con quella del sacerdote. Ciò significa che nel concetto di medicina magica è inclusa una ben definita connotazione di

empietà: chi si occupa di fatture e sortilegi avvalendosi delle forze occulte viene temuto come un essere malefico e diabolico.

Non si può però non rilevare nell'operato di maghi e stregoni un primo abbozzo di scienza in quanto essi seguivano principi sempre uguali che, pur basandosi su correlazioni completamente sbagliate tra causa ed effetto, costituivano comunque un ragionamento guidato da un'apparente logica. Se quindi per scienza si definisce lo studio dei fenomeni naturali al fine di stabilirne le leggi e di poterli riprodurre applicando le leggi stesse, allora bisogna riconoscere che la magia tende allo stesso scopo pur partendo da presupposti errati e utilizzando mezzi inadeguati.

Quando poi l'uomo, ampliando le sue conoscenze ed approfondendo gli studi su di esse, si rese conto di non potere più sostituire la divinità pur comprendendo la natura dei fenomeni intorno a lui, iniziò una prima discriminazione tra magia e scienza.

Anche nella medicina empirica possiamo vedere una forma embrionale di scienza: è vero che non si preoccupa di risalire al perché dei fatti osservati, ma è pur sempre la prima constatazione tra una causa ed un effetto che permette la formulazione di successive ipotesi, quindi il punto di partenza del ragionamento scientifico.

India (3000-2000 a.C – V sec a.C.)

Il più antico testo contenente nozioni di medicina è indiano: si tratta dell'Atharvaveda, uno dei quattro libri Veda. Secondo la religione indiana questi testi furono dettati agli uomini direttamente dal dio Brahma. La datazione dell'Atharvaveda è incerta: probabilmente esso risale a vari millenni prima di Cristo. Si tratta di un tipico esempio di medicina teurgica: la terapia consiste soprattutto in formule magiche e preghiere.

Il superamento dell'approccio teurgico si ha in India intorno al V sec a. C. con l'Ayurveda e il Libro di Susruta. L'Ayurveda è una raccolta di pratiche igieniche e nozioni di medicina empirica. Il Libro di Susruta, invece, è uno dei più antichi esempi di trattato sull'anatomia e la chirurgia.

Mesopotamia (3600-2000 a.C.)

La Mesopotamia può essere considerata la culla dell'anatomia. Questa disciplina si sviluppò a partire dall'Aruspicina, l'arte di prevedere il futuro dall'esame dei visceri degli animali sacrificati agli dei. I primi a praticare l'Aruspicina furono i Sumeri; anche i loro successori, Assiri e Babilonesi, usarono questa tecnica divinatoria. Non sono arrivati fino a noi testi di medicina mesopotamici. Tuttavia, informazioni sulle pratiche mediche dell'epoca sono frequenti nelle tavolette di argilla rinvenute nelle biblioteche dei sovrani assiri e babilonesi.

Egitto (3600-1200 a.C.)

La medicina egiziana è un classico esempio di medicina protostorica. Ha basi fortemente empiriche, derivanti dall'osservazione della realtà, ma è strettamente legata alla religione. Gli egiziani, per esempio, impararono molto dalla pratica dell'imbalsamazione dei cadaveri: le loro conoscenze anatomiche, quindi, furono favorite da questa pratica religiosa. Il più grande medico egizio fu Imhotep, classico esempio di divinizzazione di un guaritore. Egli si autodefiniva figlio del dio Ptah; divenne talmente famoso da sostituire nell'olimpico delle divinità egiziane gli antichi dei della medicina (Toth, Isis, Sechemet). Gli egizi ritenevano che la sede della vita fossero i polmoni e intuirono che il cervello era l'organo deputato alle funzioni intellettive.

I Greci

La culla della prima fase della medicina greca fu la Magna Grecia; solo con Ippocrate, a partire dal 460 a.C., il baricentro della scienza medica si spostò sulla Grecia. La medicina greca risentì, nella sua fase iniziale, degli influssi teurgici. Ne è un esempio Asclepio (Esculapio per i latini): questo medico visse poco prima della guerra di Troia e venne divinizzato insieme ai suoi figli e alle sue figlie.

Scuola di Mileto (VII sec. a.C.)

La più antica tra le scuole mediche preippocratiche fu quella di Mileto (VII a.c.). I maestri di questa scuola furono filosofi (Talete, Anassagora, Anassimandro, Archelao e Diogene) che affrontarono lo studio dell'uomo anche da un punto di vista naturalistico. Molte delle intuizioni di questi pensatori si sono rivelate esatte. Anassagora, per esempio, fu il primo ad affermare che per la nascita di una nuova vita è necessario il contributo (semen) di entrambi i genitori. Anassimandro notò che l'embrione umano, nelle sue prime fasi, è molto simile a quello dei pesci; questo concetto è alla base delle moderne teorie evoluzionistiche. I filosofi di Mileto, inoltre, capirono che il cervello è il centro di controllo delle funzioni psichiche e somatiche, e che gli organi di senso sono connessi ad esso attraverso canali di comunicazione (i nervi).

Scuola di Pitagora (VI sec. a.C.)

Nacque a Crotona (VI a.c.) e si diffuse in tutto il mondo antico. Con Pitagora lo studio della medicina fu affrontato da un punto di vista quantitativo. L'importanza dei numeri nel pensiero pitagorico, infatti, si manifestò anche nella sua visione della medicina: le malattie

nascono dagli eccessi e possono essere evitate rispettando regole alimentari, di igiene e di vita. La dottrina di Pitagora ebbe un grande successo; numerosi medici greci e italici (Alcmeo, Filolao, Icco, Ippone e soprattutto Empedocle e Democede) la approfondirono e la diffusero anche fuori dei confini della Magna Grecia.

Ippocrate (V sec. a.C.)

Ippocrate nacque nel 460 a.C. a Coo (Grecia) ed è considerato il più grande genio della medicina antica. Le sue teorie influenzarono i medici dell'occidente per circa 2000 anni. Ippocrate lasciò numerosi scritti (raccolti nel "Corpus Ippocraticus") e fondò una scuola di grande successo. Si occupò di ogni aspetto della medicina: dalla fisiologia, alla chirurgia, stabilendo anche i principi della deontologia professionale del medico. Ippocrate prese spunto dalle teorie dei medici della Magna Grecia e le integrò con intuizioni del tutto personali. Egli riteneva che le malattie si originassero da uno squilibrio dei quattro umori del corpo umano: sangue, flemma, bile bianca e bile nera. Fu il primo a considerare i malanni come eventi dinamici, che evolvono attraversando fasi diverse (patogenesi). Fu il creatore della semeiotica: associò a ciascuna malattia una serie di sintomi e insegnò a cercare i segni del disturbo attraverso l'ispezione del corpo, la palpazione e l'ascoltazione del torace. Ippocrate somministrava veri farmaci, secondo il principio del "contraria contrariis" (la sostanza attiva deve avere un'azione contraria agli effetti della malattia). I farmaci ippocratici erano di origine vegetale, minerale, animale e provenivano dalla tradizione medica egiziana e orientale: la medicina della Magna Grecia, infatti, si affidava a prescrizioni dietetiche e igieniche più che a veri principi attivi. Ippocrate fu un maestro anche nella chirurgia: insegnò a cauterizzare le ferite, a ridurre e immobilizzare le fratture, a incidere gli ascessi.

La scuola di Coo (IV sec. a.C.)

La scuola di Coo (Grecia) sopravvisse alla morte di Ippocrate grazie all'opera dei suoi discendenti: i figli (Tessalo e Dracone) e in seguito i nipoti. Ne fecero parte medici molto famosi come Diocle e Prassagora; questi parteciparono attivamente al dibattito dell'epoca tra Dogmatici ed Empirici. I primi consideravano il ragionamento e la logica come base per la medicina; i secondi davano più importanza all'osservazione delle evidenze, rifiutando i ragionamenti e le ricerche. Sia Diocle, sia Prassagora si schierarono con i dogmatici; tuttavia, essi accolsero e fecero fruttare lo spirito pratico tipico degli empirici.

Le scuole di Alessandria (III sec. a.C.)

Intorno al III secolo a.C. Alessandria d'Egitto diventò un centro molto vivace per l'insegnamento della medicina. Erofilo e Erasistrato furono i due maestri più famosi: svilupparono gli insegnamenti ippocratici e si schierarono con i Dogmatici. Entrambi, oltre che a insegnare, si cimentarono con successo nell'anatomia. Erofilo si occupò dello studio del sistema nervoso centrale; Erasistrato, invece, fece importanti osservazioni sull'apparato cardiocircolatorio.

I romani

Auruspicina etrusca e teorie mediche della Magna Grecia sono le fondamenta sulle quali nacque la medicina romana. Essa si sviluppò grazie all'apporto di conoscenze provenienti dalla Grecia: furono moltissimi, infatti, i medici greci che operarono nell'Urbe. Il più famoso tra questi fu Asclepiade (130 a.C.). Nonostante fosse greco le sue teorie erano spesso in contrasto con quelle di Ippocrate. Introdusse concetti rivoluzionari: credeva, per esempio, che gli esseri viventi fossero composti da particelle solide collegate da canalicoli. Fu anche un ottimo medico pratico e utilizzò abbondantemente le cure termali e l'idroterapia.

Aulo Cornelio Celso (Fine del I sec. a.C.)

Fu l'unico vero romano tra i grandi medici che operarono a Roma. Nacque alla fine del I secolo a.C. da una famiglia patrizia. Non fece parte di nessuna delle scuole mediche dell'epoca; nella pratica si rifaceva agli insegnamenti di Ippocrate e Asclepiade. Della sua immensa opera enciclopedica "De artibus" è arrivata fino a noi solo la sezione "De medicina": un compendio di medicina in otto volumi. Celso descrisse i sintomi delle malattie in modo molto accurato: dalle sue parole possiamo riconoscere disturbi noti e diffusi anche ai nostri giorni. Celso fu un punto di riferimento per i medici del Medioevo. Inventò una terminologia medica ancora usata nella medicina moderna.

Galeno (II sec. d.C.)

È il più noto dei medici dell'epoca romana. Nacque a Pergamo intorno al 130 d.C. Prima di stabilirsi a Roma studiò a Corinto, Smirne e Alessandria. Rimase nell'Urbe fino alla morte, intorno al 200 d.C. Galeno racchiuse tutto lo scibile medico dei suoi tempi in circa 400 opere; solo 83 di queste sono giunte fino a noi. La più nota è il "De arte medica", una guida sintetica alla pratica medica che fu molto usata nel Medioevo. Alla base delle teorie di Galeno ci sono l'approccio clinico di Ippocrate e il metodo filosofico di Aristotele. Di

Aristotele accetta il principio teologico, che riporta ogni effetto ad una causa. Tale principio era adottato anche dalla filosofia cristiana: ciò decreterà il grande consenso che Galeno raccolse nei secoli successivi.

Dall'altra parte del Globo l'uomo aveva con la medicina un approccio assai diverso. Non sono chiare le motivazioni in conseguenza delle quali sia in Cina che in India, e comunque in tutti i paesi orientali, si sviluppò e si mantenne una filosofia di malattia e guarigione improntata prevalentemente, anzi direi esclusivamente, basata sulla ricerca dell'armonia tra uomo e terra, tra uomo e cosmo. Quello che noi occidentali stiamo "riscoprendo" in questo ultimo secolo, loro lo hanno mantenuto intatto per millenni! L'essere umano faceva, fa e farà sempre parte di un tutto, esiste un dentro e un fuori, un su e un giù, un bianco e un nero.....per essere in salute l'uomo doveva essere al centro!

Abbiamo poche notizie "certe" di come sono nate ed evolute le due filosofie di pensiero medico più importanti d'Oriente l'Ayurvedica e la Medicina Tradizionale Cinese.

Medicina ayurvedica

Basate su presupposti anatomici e fisiologici incomprensibili per la mentalità occidentale, le medicine tradizionali dell'Oriente già migliaia di anni fa erano pratiche strutturalmente avanzate che ancora oggi hanno molto da offrire a chi cerca un benessere basato sull'armonia e sull'equilibrio di tutto l'organismo. Concetti purtroppo sottovalutati dall'approccio scientifico occidentale, ma fondamentali per la guarigione, Trattandosi di sistemi che pongono la prevenzione al primo posto, non è un caso che diano grande valore allo stile di vita individuale, alla dieta e all'esercizio fisico. Gli eventi scatenanti vengono visti infatti solo come parzialmente responsabili dei disturbi: nella visione orientale, niente può intaccare la salute di un uomo senza punti deboli. Tanto che, secondo la tradizione, un tempo i medici cinesi erano pagati dai pazienti quando la loro salute era buona, invece che quando erano malati.

Antichi sistemi filosofici e terapeutici come la medicina tradizionale cinese e quella ayurvedica indiana rappresentano armi assai efficaci, come dimostrano ormai molti studi scientifici, per una serie di disturbi cronici la cui cura sembra sfuggire all'approccio occidentale.

Sviluppata migliaia di anni fa alle pendici dell'Himalaya, la medicina ayurvedica affonda le sue radici nei testi sacri della religione induista e considera l'essere umano come un'entità fisica, mentale e spirituale insieme e la salute come lo stato che corrisponde a un senso di felicità e di soddisfazione. Obiettivo dell'ayurveda, la "scienza della vita", che è probabilmente la prima forma di scienza medica strutturata mai esistita, è rimanere giovani e sani nel corpo, nella mente, nell'anima e per questo le sue prescrizioni contemplano uno stile di vita basato sulla conoscenza e sulla consapevolezza dell'interdipendenza degli esseri umani dalle altre forme di vita.

Per favorire l'armonia all'interno di sé, una parte dell'ayurveda si è dedicata allo sviluppo di tecniche di respirazione e di meditazione, volte a placare la mente e a migliorarne le capacità, dalle quali è poi nato lo yoga. Ma in larga misura questo approccio medico si fonda sull'uso di piante medicinali, che gli antichi saggi avevano già catalogato per uso e funzioni. Contemporaneamente vengono usati approcci diversi, dalle sostanze aromatiche alla dieta. Inoltre nella medicina ayurvedica è da sempre tenuto in alta considerazione l'approccio preventivo, basato sullo sviluppo di un sistema immunitario efficiente.

Fin dall'inizio i medici ayurvedici eseguirono le loro diagnosi basandosi sullo studio della struttura dei muscoli, del sangue e della circolazione, delle ossa, del midollo osseo, degli organi virali, del cuore, dei polmoni, del fegato e delle secrezioni (quali sudore e urina).

Si tratta di un'ottica che appare tutto sommato molto moderna, a maggior ragione se pensiamo che, molto prima dell'era cristiana, la medicina ayurvedica aveva specialisti in campo psichiatrico, pediatrico, ginecologico, otorinolaringoiatrico, oftalmologico, chirurgico, tossicologico e anche nel campo della virilità e della fertilità.

Chi si rivolge alla medicina ayurvedica oggi, in Italia, incontra prima di tutto un medico comune, spesso con una specializzazione, che ha ampliato le sue conoscenze scientifiche in modo da integrare nella sua pratica le tecniche diagnostiche terapeutiche dell'ayurveda.

La Medicina Tradizionale Cinese

Nella MTC, che affonda le sue radici nella filosofia taoista, la persona sana è in perfetta armonia con se stessa e con la natura. Visto come un universo in miniatura, il corpo umano funziona secondo gli stessi principi e in particolare in base al tranquillo fluire di yin e yang, le qualità complementari e opposte della natura.

Ogni cosa e ogni organismo hanno un aspetto yin (nutrimento, terra, materia, basso) e uno yang (energia, movimento, alto), qualità indipendenti che costituiscono le parti di un tutto. In una prospettiva clinica, la salute è rappresentata dall'equilibrio dinamico tra yin e yang cioè dalla capacità di rispondere armoniosamente alle influenze più varie, come l'attacco di un virus o un cambiamento del tempo.

Nell'anatomia cinese, gli organi, che controllano il mantenimento delle sostanze vitali, sono considerati yin mentre i visceri, che trasformano il cibo in energia ed eliminano le scorie, sono yang. In un organismo equilibrato organi e visceri lavorano a coppie e non sono mai visti come entità a sé stanti, ma piuttosto come interi sistemi di tessuti, pelle, tendini e ossa all'interno di un percorso energetico del corpo.

Nella MTC l'attenzione è posta più sulla funzione che sulla struttura fisica, quindi sul modo in cui ogni organo interagisce con il resto del corpo e lo influenza. Del collegamento interno è responsabile una fitta rete di canali energetici, detti meridiani, attraverso i quali scorre il Qi, l'energia vitale del corpo, in parte ereditata dai genitori, in parte proveniente dal cibo e dall'aria.

In un'ottica di questo tipo risulta evidente come un problema in un organo, interferendo con il flusso del Qi, possa determinare squilibri in altre parti del corpo. Riequilibrando il problema, però, anche i disturbi collegati possono guarire senza ulteriori interventi. I principali mezzi d'intervento usati alla medicina cinese sono il movimento, gli esercizi terapeutici e di respirazione, la fitoterapia e la dieta (basate su principi molto complessi), l'agopuntura, la coppettazione e la moxibustione, cioè il riscaldamento di certi punti di agopuntura con un sigaro di artemisia tenuto a poca distanza o con un cono acceso, poggiato sulla pelle.

LA MEDICINA DELL'ANIMA

Le interazioni reciproche tra corpo, mente ed emozioni sono fondamentali per la salute di un individuo. Fino a oggi la medicina ufficiale le ha tenute in scarsa considerazione, avendo scelto la strada di una specializzazione esasperata, tale da far curare da esperti diversi anche le patologie appartenenti a uno stesso quadro clinico (in collaborazione tra loro nella migliore delle ipotesi!!), solo perché si manifestano in diversi distretti. L'essere umano, tuttavia, è un sistema globale ed è impensabile che non sia influenzato da tutto ciò con cui viene in contatto, siano essi attacchi di virus o di inquinanti ambientali, pensieri disturbanti, relazioni frustranti o soddisfacenti, sogni, desideri, aspirazioni. Se al ruolo dello stress nell'insorgenza e nel mantenimento di certe patologie è stata data qualche attenzione, oggi le scoperte della psiconeuroimmunologia, che mostrano in che modo il cervello influenza il sistema immunitario e viceversa, consentono finalmente di spiegare in termini scientifici il passaggio dalle emozioni alla malattia.

Molte discipline aiutano a ridurre l'impatto dello stress e insegnano ad affrontarlo in modo costruttivo: dalla meditazione, che insegna a ritrovare e mantenere il proprio equilibrio, ad alcune tecniche di lavoro sul corpo che aiutano a muoversi più fluidamente nella vita (sia sul piano fisico come su quello emotivo), fino ai gruppi di self-help, che consentono di cominciare a vedere la propria vita in un contesto più ampio. Con il biofeedback e altre tecniche si può imparare a conoscere e ad attenuare le risposte allo stress con conseguenze benefiche per il sistema immunitario e la salute in generale.

Tecniche come la visualizzazione e l'ipnosi riescono probabilmente a sfruttare la memoria del sistema immunitario, rappresentata dagli anticorpi che ricordano gli incontri avuti con i virus, tanto che alcuni esperti sono convinti che un giorno riusciremo a condizionare il sistema immunitario fino al punto di evitare completamente la malattia. In parte è su questi presupposti che si basa l'effetto placebo, ovvero il miglioramento dei sintomi ottenuto mediante la somministrazione di sostanze farmacologiche inerti. In modo analogo, alcune convinzioni esistenziali possono interferire con la gestione soddisfacente della propria vita. In questo caso possiamo trovarci di fronte a una nevrosi e in molti casi, all'espressione somatica (ovvero attraverso il corpo) di sintomi collegabili a qualcosa che avviene a un livello più profondo. Quando non interferisce con la vita del soggetto, la nevrosi non va necessariamente considerata una patologia: più opportunamente può essere vista come l'insieme delle strategie messe in atto da un individuo per sopravvivere in un mondo difficile. In genere le strategie che hanno funzionato bene in qualche momento della vita vengono poi riprodotte anche se le situazioni cambiano e la soluzione adottata cessa di essere funzionale. Se puniamo un bambino ogni volta che piange, per esempio, riuscire a trattenere le lacrime potrebbe essere la sua "soluzione creativa" per evitare le punizioni. Ma se la soluzione è stata efficiente nell'infanzia, lo stesso bambino, diventato adulto, continuando a fissare inconsciamente le sue energie sul trattenere le lacrime, potrebbe avere difficoltà a piangere anche per un lutto grave, forse fino al punto di negare il dolore che sente e quindi il suo bisogno di essere confortato.

Il problema nasce allora quando la nevrosi, invece di facilitare la vita, la rende più difficile. In questo caso può essere utile una psicoterapia. Quello delle psicoterapie è un mondo variegato e in costante evoluzione, che offre una serie di possibilità: dall'analisi freudiana classica alle psicoterapie mirate alla soluzione di un problema pratico, dagli approcci più corporei, dove mente, corpo ed emozioni sono considerati all'interno di un unico piano, al counseling, un lavoro di sostegno al disagio temporaneo e all'agevolazione delle relazioni

interpersonali, fino alle diverse forme di espressione artistica con una forte valenza terapeutica.

Punto essenziale... Nel variegato mondo della psicoterapia, secondo diversi studi, non è tanto il tipo di terapia, quanto la relazione con il terapeuta a facilitare la guarigione. Un buon motivo per scegliere oculatamente, e fare qualche prova prima di intraprendere un percorso di cambiamento che può essere lungo e faticoso.

Come dicevo poco fa, se oggi in una situazione di disagio psicologico, possiamo scegliere tra decine di modelli terapeutici diversi quello più appropriato a noi stessi e al problema da affrontare, lo dobbiamo all'opera innovativa di Sigmund Freud (1856 – 1939), che per primo intuì le enormi potenzialità terapeutiche del colloquio verbale nelle patologie psichiche.

Le psicoterapie analitiche tradizionali possono durare molti anni e richiedono un forte investimento di tempo, soldi ed energia. Ritengo quindi molto importante sottolineare che le varie forme di psicoterapia, più o meno tradizionali, non si indirizzino solo a chi soffre di un disturbo emotivo, ma possono essere l'occasione per conoscere meglio se stessi, arricchire la propria vita e migliorare i rapporti con gli altri (parlo per esperienza personale!).

La psicoanalisi freudiana

Le cose più importanti, a mio avviso, nella psicoanalisi freudiana classica sono l'analisi del transfert (ovvero il particolare rapporto che si crea tra paziente e terapeuta), il setting terapeutico (con il paziente sdraiato sul lettino e l'analista in disparte che interviene pochissimo), il libero fluire di pensieri, parole, emozioni, sogni, ricordi, deliri, che favorisce l'emergere di contenuti inconsci i quali, rielaborati o interpretati, possano aiutare il paziente a trovare un orientamento nella vita. Se la psicoanalisi classica richiede 2/3 sedute settimanali e può durare anche per tempi molto lunghi (anni), oggi molti psicoanalisti freudiani applicano anche forme più elastiche di psicoterapia, con 1-2 sedute settimanali o colloqui di sostegno con cadenze più diluite, volte semplicemente al mantenimento non traumatico di una situazione difficile ma non modificabile. L'obiettivo della terapia, nell'ottica freudiana, è raggiungere o avvicinarsi a un traguardo che possa consentire di esprimere la propria natura autentica, che ci faccia essere in pace con noi stessi, diventare relativamente autonomi, capaci di amare, di agire, di sopportare le sofferenze inevitabili. A partire dalla psicoanalisi freudiana si sono sviluppate altre forme di psicoterapia analitica la più nota delle quali è sicuramente quella junghiana.

La psicologia analitica junghiana

Psichiatra svizzero contemporaneo e collega di Freud, Carl Gustav Jung (1875 – 1961) si differenziò dal padre della psicoanalisi nel fatto di riconoscere alla libido una energia psichica non solo di carattere sessuale. Hanno un ruolo centrale nella psicologia analitica junghiana l'idea che nell'inconscio siano presenti non solo le rappresentazioni della coscienza individuale ma anche altre di carattere universale, individuabili nel simbolismo del materiale mitologico, religioso e filosofico dell'umanità (il famoso inconscio collettivo). Simboli e sogni vengono così considerati elementi di primo piano, terapeutici in se stessi, inconsciamente selezionati dall'individuo per le qualità che incarnano. I sogni non vengono visti tanto come messaggi distorti, quanto come gli ambasciatori della saggezza dell'inconscio, destinati a compensare le carenze della vita da svegli.

Fonti d'ispirazione, di visioni, di ottimismo e di potenziali cambiamenti positivi, i sogni e i simboli assumono per Jung la funzione di dare speranza e indicazioni per il futuro. In questo approccio, la terapia è individuale, il colloquio avviene faccia a faccia e il terapeuta sostiene il paziente a essere artefice della sua stessa vita.

Per ottenere questo risultato favorevole è la consapevolezza del rapporto dinamico tra coscienza e inconscio, mentre la "guarigione è vista come l'acquisizione delle capacità di sopportare la tensione esistente tra le varie istanze psichiche.

La psicosomatica

Benché non appartenga rigorosamente alle psicoterapie "tradizionali", la medicina psicosomatica è sicuramente contemporanea ad esse per nascita.

Gorge Groddeck, allievo e collega di Freud, fu il primo a valersi dei metodi psicoanalitici nella cura delle malattie organiche. Personalità spregiudicata e amante dei paradossi, insofferente delle teorie troppo rigide, Groddeck impose nel mondo della psicoanalisi il termine "Es" e una concezione dell'inconscio come forza creativa capace di sostituirsi efficacemente alla limitatezza delle istanze razionali e quindi parzialmente assimilabile al concetto junghiano di "sincronicità".

Con il tempo e grazie all'opera di molti studiosi successivi a Groddeck, la medicina psicosomatica è passata dal considerare le patologie organiche come un prodotto dei processi mentali e psichici alla concezione di un essere umano globale in cui la malattia, quale che sia il piano su cui si presenta, è la manifestazione di un bisogno non riconosciuto dell'individuo, che passa quindi a manifestarsi direttamente a livello fisico. In questo senso

la malattia stessa può essere già una forma di cura (come quando un'influenza ci costringe a letto per soddisfare un bisogno di riposo..).

Il passo successivo, che in genere il terapeuta aiuta a fare, consiste nell'individuare il messaggio che quella patologia sta offrendo a quell'individuo e quindi aiutare quest'ultimo a trovare un modo diverso per realizzarlo consapevolmente, in modo che non sia più il corpo a doversene fare carico, e la malattia possa risolversi senza spostarsi semplicemente su un altro distretto corporeo o su un altro piano dell'essere.

Oggi il terapeuta psicosomatico si distingue soprattutto per la capacità di dare attenzione alle interazioni tra processi psichici o processi fisici piuttosto che l'appartenere ad una scuola o corrente specifica.

Dai tempi di Freud molte cose sono cambiate.

Se è vero che i temi alla base delle nevrosi sono probabilmente gli stessi di allora, la rapida trasformazione dei rapporti interpersonali e della società nel loro complesso hanno avuto un forte impatto anche sul modo in cui le persone reagiscono psicologicamente alle piccole e grandi crisi che la vita mette loro di fronte. Se, ai tempi di Freud, dunque le pulsioni sessuali (e la loro sublimazione) rappresentavano il tema esistenziale fondamentale, oggi accanto a quello, altri temi sono diventati più scottanti: dalla gestione dell'aggressività alla frustrazione, dal rapporto delle donne con il cibo al disagio minorile, dai disturbi psicosomatici da stress alle fobie, dalle difficoltà coniugali fino alla depressione. E come già notava Wilhelm Reich, uno dei padri della bioenergetica, la presa di coscienza dei conflitti rimossi non conduce automaticamente alla guarigione.

Non è un caso quindi che dalle teorie analitiche più classiche si siano via via differenziati nuovi approcci destinati a incontrare più i bisogni quotidiani che le patologie complesse.

Con una profondità maggiore rispetto alle tecniche di controllo dello stress o a quelle del pensiero positivo, le nuove forme di psicoterapia sono una grande risorsa per chi desidera migliorare la qualità della sua vita quotidiana, risanarne alcuni elementi problematici o raggiungere alcuni obiettivi specifici.

