



# GUARIRE ATTRAVERSO IL DOLORE

## Riflessioni dopo il terremoto sulla scorta della Medicina Cinese

Carlo Di Stanislao



ABBIAMO IL PIACERE DI ACCOGLIERE SU QUESTE PAGINE IL CONTRIBUTO DEL CARO AMICO DR. CARLO DI STANISLAO CHE HA VISSUTO IN PRIMA PERSONA IL DRAMMA DEL TERREMOTO DELL'AQUILA; IN QUEL TEMPO SVOLGEVA LA SUA PROFESSIONE MEDICA COME RESPONSABILE DI REPARTO DELL'OSPEDALE DELL'AQUILA COMPLETAMENTE CROLLATO E DISTRUTTO NEL SISMA, ORA OPERA NELLE TENDE ALLESTITE PER L'EMERGENZA. IL SUO CONTRIBUTO VA OLTRE L'ASPETTO DEL PERSONALE COINVOLGIMENTO EMOTIVO E TOCCA, UNENDOLI, IMPORTANTI ASPETTI STORICO-CULTURALI E MEDICI, PER I QUALI LO RINGRAZIAMO ESPRIMENDOGGI NEL CONTEMPO LA NOSTRA VICINANZA E SOLIDARIETÀ.

La redazione

e conseguenze molto più preoccupanti di quello che comunemente la gente pensa. Il terremoto è un evento drammatico che, oltre a lutti e distruzione, induce effetti psicologici inseribili in diverse categorie nosografiche: disturbo post-traumatico da stress (PTSD), disturbo depressivo maggiore (MDD), abuso d'alcol, disturbi d'ansia e di somatizzazione, problemi comportamentali, disturbi della performance e della reattività psicologica. Nei primi due mesi dal terremoto che ha colpito l'Aquila il 6 aprile 2009, ciò che è emerso fra i sopravvissuti, sono stati una serie di disturbi, spesso con conversione somatica, ascrivibili o a PTSD o a depressione maggiore, con un forte contenuto di paura di perdita della identità sociale, culturale e cittadina e con aspetti emotivi caratterizzati da incredulità, stordimento, confusione, angoscia, paura, shock e terrore, come per altro descritto in altri disastri naturali del passato. Naturalmente la maniera con cui si è vissuto il trauma (permanenza o meno sotto le macerie, lutti, perdita totale o parziale di case ed altri averi, ecc.), le reazioni, gli adattamenti e il meccanismo della memoria, essendo variabili ed individuali, hanno prodotto espressioni le più diverse. In altre parole, come già segnalato in varie passate esperienze, l'adattabilità allo stress è individuale e si manifesta già dalle prime fase dopo l'evento. Il soggetto che "riceve" l'evento può essere, rispetto all'impatto con l'evento stesso, malleabile, cioè avere la capacità di adeguarsi e adattarsi alle situazioni mutevoli, o resistente, cioè non avere la capacità di riprendersi rapidamente. Ora, va detto, che non è facile riuscire a fare i conti con le perdite, le assenze, i dolori del passato, né riuscire a convivere con i fantasmi che dal passato inesorabilmente riemergono. Se la vita non è altro che un esile fi-

*Le nostre parole sono senza suono,  
Le nostre pietre sono senza forma.  
Ma il cuore si ostina a vivere  
E chiude le ferite  
con sacchi di speranza*

Italo Nostromo

La parola "terremoto" evoca immagini di rovine, di morte e di sofferenze ma si tratta di sensazioni, per così dire, emotive che riducono il fenomeno al suo aspetto violento nei confronti dell'uomo indifeso. Il terremoto in realtà produce danni di ben più ampie proporzioni,



lo che ci assicura gli uni agli altri, occorre adoperarsi affinché questo filo non sia inesorabilmente difettoso, fragile e scivoloso, come corrosivo dal sale. Bisogna anche ricordare, sotto il profilo pratico, che vi è sempre una precisa correlazione fra sintomo e causa profonda, confermata dal vissuto personale e che lo scopo del vero atto guaritorio deve andare al di là della semplice cancellazione del dolore o della scomparsa dei sintomi, incentrandosi sulla ricerca del fattore responsabile dei disturbi. Ciò che qui intendiamo sottolineare è che è possibile guarire dagli strascichi di eventi traumatici solo applicando metodi metamerici, in grado di andare al di là della semplice cancellazione dei sintomi (come spesso accade con la medicina dei farmaci). Il termine “metamedicina” è formato dal prefisso greco meta, che significa “al di là” e dal sostantivo “medicina”, che significa “l’insieme dei mezzi messi in atto per prevenire, guarire e alleviare le malattie”. Quindi la metamedicina va al di là della semplice cancellazione del dolore o della scomparsa dei sintomi, incentrandosi sulla ricerca del fattore responsabile dei disturbi. In metamedicina, il dolore, il malessere o l’affezione sono considerati segni precursori dell’incrinarsi dell’armonia in una

parte dell’organismo, e far scomparire questi segnali senza ricercare l’informazione di cui sono forieri sarebbe come disinserire l’allarme antifumo dopo che ha rilevato un focolaio d’incendio. Ignorando l’allarme, rischiamo di trovarci nel bel mezzo delle fiamme ed è precisamente quanto fanno coloro che inghiottiscono un farmaco senza cercare di capire quale sia l’origine del segnale. L’atto metamedico aiuta a ricostruire la storia di un disturbo, di una malattia o di un mal-essere profondo risalendo per quanto possibile alla comparsa dei primi sintomi; a questo scopo si usano le chiavi che orientano il “colloquio pertinente”, necessario per scoprire la o le cause del male. Ora, va sottolineata, che la Medicina Cinese, attraverso la simbologia del corpo, è un atto metamedico che può condurre a volte a guarigioni rapidissime, più spesso guarigioni che sono il risultato di un processo di trasformazione graduale. A questo punto, per meglio comprendere questo concetto, bisogna soffermarci un poco sul termine di guarigione. Guarigione è un termine greco che significa “sono attento a” “mi prendo cura di”. Essa è un atto globale della intera personalità, che implica la purificazione ed il ripristino della forza vitale psico-fisica dell’uomo. Nella tradizione greca



antica esisteva il metodo terapeutico della guarigione onirica. Le persone andavano in viaggio verso il tempio di Esculapio dove esisteva il dormitorio sacro. Questo viaggio al Tempio implicava la espressione di una volontà forte, aperta, precisa e determinata di mettersi in viaggio per guarire. Inoltre il movimento caratteristico del viaggio porta dinamismo e trasformazione, i due fenomeni determinanti “la guarigione”. All’interno del Tempio la persona effettuava dei riti di purificazione, quindi con l’entrata nel Dormitorio sacro, si creavano le condizioni consce ed inconscie affinché si producessero sogni e profezie benefiche per la guarigione. Questa antica ritualità era legata all’utilizzo delle forze spirituali per stimolare le forze riparative e costruttive della materia vivente. Mentre in questo nostro tempo utilizziamo molte forze materiali per guarire la materia corporea dimenticando che la forza vivente ha in sé anche una natura spirituale (cioè non materiale) che deve essere sempre utilizzata nel percorso di guarigione, la Medicina Cinese (ed in generale orientale), ci ricorda che lo spirito sereno e purificato da paure, angosce, rabbie, carico di ottimismo e progettualità è la Forza interiore che dirige la guarigione. Mettendo assieme i dati della tradizione greca, con le conquiste della metamedicina moderna e usando il filo conduttore della Medicina Cinese, si possono affermare alcuni principi di base:

- La ricerca di pace, di serenità, di bellezza e amore è una ricerca nel percorso di guarigione morale e fisica.
- Il corpo è il tramite per lo spirito umano di esprimersi, esso riflette la forza, o la caduta momentanea di essa, dello spirito in quel determinato momento.
- Come ci avvaliamo delle scoperte scientifiche per agire nel nostro corpo, così si fa sempre più chiaro che il nostro spirito va preso in considerazione con determinazione, costanza

e devozione. In questa ricchezza di stimoli e integrazioni la nostra mente, il nostro cuore ed il nostro corpo possono spaziare e scegliere le esperienze giuste ed è in questa direzione che si snoda il percorso autentico verso la guarigione. A questo punto va detto cosa debba intendersi per dolore, ovvero per sofferenza non tanto e non solo fisica, ma intellettuale e morale, alla base di quelle espressioni che sono chiamate post-traumatiche da stress in chiave moderna. Dolore deriva dal radicale dar-dol = tagliare, spaccare, fendere, lacerare e pertanto può essere definito come ciò che, in qualunque modo e intensità, interrompe il fluire del benessere della persona umana; aggiungendo che per benessere bisogna intendere il piacere che accompagna ciò che la Vita ha già realizzato e per dolore l’afflizione che accompagna ciò che di irrealizzato la Vita incontra lungo la sua strada. Sappiamo dalla Medicina Classica Cinese che le interruzioni che riguardano la vita si ripercuotono sullo Shen e per suo tramite sul Jing, interessando poi il Qi, il Sangue ed i Liquidi ed il sistema dei meridiani; più propriamente:

- I tendino-muscolari attraverso la wei qi, nei disturbi umorali.
- I luo attraverso la ying qi, nelle forme emotive.
- I curiosi sono con la yuan qi, legati nelle patologie legate alla natura-xing e al temperamento.

Ma, se vogliamo decodificare il dolore traumatico sotto il profilo degli Zang/fu, va fatto un altro tipo di ragionamento. Il trauma causa all’inizio un vuoto di Yang che si presenta con manifestazioni di dolore morale e abbandono alla sofferenza, spesso unite ad un senso di scontentezza di sé e del mondo, ripiegamento su se stessi e assenza totale di movimento verso l’esterno. In questo modo l’emozione traumatica resta all’interno, passa per lo Shen e torna al Cuore generando un circolo vizioso.



Per favorire l'eliminazione del "perverso trattenuto" occorre agire sul Fegato (Gan), per favorire la circolazione e diffusione del Qi e del Sangue. In questo modo il massaggio e le moxe sul Merdiano del Fegato e sui punti 18 e 47BL sono, in questi casi, di grande utilità. In verità, a secondo dell'aspetto colpito dello Shen, si potranno operare, sempre con digitopressione moxa, trattamenti più specifici sui punti della branca esterna della Vescica, secondo il sottostante schema diagnostico-terapeutico:

→ SHEN	depressione, mania, psicosi	BL44
→ ZHI	attacchi di panico	BL52
→ YI	nevrosi ossessiva	BL49
→ HUN	nevrosi ipocondriaca	BL47
→ PO	anoressia	BL42

Ma, a questo punto, è anche possibile una riflessione più articolata e profonda, che ci viene dall'antica tradizione taoista e che parte dal principio che il benessere è il rivelatore di ciò che la Vita ha già creato (vita in essere); mentre il dolore è il rivelatore di ciò che la Vita può creare (vita in divenire). E, poiché la vita in divenire è una parte essenziale della Vita, risulta errato pensare che la nostra vita abbia per scopo il benessere, così come risulterebbe errato dire che la nostra vita abbia per scopo solo il dolore. Il dolore è una delle due sponde del fiume della vita e senza una sponda il fiume tracima. Il dolore cioè, è una parte della vita, e se è una parte della vita, non può essere contro la Vita. Per il taoismo, pertanto, il dolore contiene molti nuclei di forza utili a creare e ricreare:

- 1 ci fa vedere come stanno esattamente le cose della vita: ciò che è importante e ciò che lo è meno;
  - 2 ci fa capire dove stiamo noi e cosa urge fare;
  - 3 ci obbliga ad annientare ciò che fino a quel momento ci è stato utile ma ora non basta più; e questo sia nell'ordine di chi siamo, che nell'ordine di ciò che abbiamo;
  - 4 ci spinge a desiderare, volere ed attuare una nostra diversa identità nel sentirci, nel pensarci, nel comportarci.
- Per questa antica ed ancora attualissima filosofia esistenziale, i vari tipi di dolore (fisico, psichico, ecc.) sono legati a interruzioni nelle cammino definito "le 9 prove del Cuore":

1. LA SALUTE
2. L'ABBONDANZA
3. LA PROSPERITÀ
4. LA RELAZIONE, IL MATRIMONIO
5. I FIGLI, LA CREATIVITÀ
6. IL VIAGGIO, IL CONTATTO CON ALTRE CULTURE
7. LA CARRIERA, LA VOCAZIONE
8. LA SAGGEZZA
9. LA CASA

Queste prove sono ricapitolate sui "nove punti" dei due Meridiani del Cuore Shou Shao e Jue Yin. Va qui ricordato che la Medicina Cinese Classica ogni malattia è una metafora: una volta compresa la metafora si cerca di trattare la causa reale e ciò comporta di porre l'attenzione alla persona ed alla sua situazione emotiva. E, ancora, che poiché il Cuore fa parte del processo evolutivo di ognuno, il lavoro clinico si dovrà svolgere esclusivamente sui punti del Ministro del Cuore. Il massaggio sarà potenziato con l'uso di Oli essenziali, che essendo profumati (Xing), aprono e ripristinano lo Shen.

#### I più utili saranno

Camomilla	Franchincenso
Lavanda	Mandarino
Mimosa	Narciso selvatico
Sandalo	Vaniglia
Vetiver	Viola odorata
Ylang Ylang	

Per concludere, mentre la maggior parte degli approcci tradizionali alla relazione d'aiuto vedono corpo e psiche come entità distinte, per la Medicina Cinese si lavora su una relazione di aiuto tesa ad operare all'interno di un quadro di riferimento olistico. Dal pensiero cinese comprendiamo che se la Vita fosse illimitata non esisterebbe il dolore. Il dolore infatti rivela che la Vita cerca un oltre, e che pertanto "sta male" finché non l'ha prodotto. La ragione invece, crea sistemi che si arrogano il potere di contenere una verità universale e che creano la paura del dolore che è figlia della "peste del buon senso che ci tiene tutti soffocati e compressi". In questo modo, oltre ad interventi pratici sugli effetti, si comprende (e supera il dolore), aderendo al concetto che la gioia è il fine, ma è il dolore la sua strada. Pertanto non si cercherà e né si amerà il dolore di per se stesso, ma lo si individuerà come attraversamento in vista di una gioia diversa.